AirDyne® AD8

Este producto es compatible con los requisitos de CE aplicables.

MANUAL DE MONTAJE/MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Instrucciones importantes de seguridad 3
Etiquetas de advertencia de seguridad/ Número de serie 5
Especificaciones 6
Antes del montaje 6
Piezas 7
Material 8
Herramientas 8
Montaje 9
Desplazamiento de la máquina 15
Nivelación de la máquina 15
Características 16
Funciones de la consola 17
Control remoto de la frecuencia cardíaca 20
Calibrado 21
Operaciones 22
Ajustes 22
Uso de la máquina 22
Bloqueo del ventilador de resistencia/ almacenamiento 23
Modo Encendido/Inactividad 23
Entrenamiento manual 24
Entrenamiento de intervalos 24
Entrenamiento de objetivos 25
Zonas de frecuencia cardíaca 26
Modo de pausa/resultados 27
Modo de servicio de la consola 28
Calibrado 28
Mantenimiento 29
Sustitución de las baterías de la consola 30
Piezas de mantenimiento 31
Solución de problemas 33

Para validar el soporte de la garantía, conserve la prueba de compra original y consigne la información siguiente:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, póngase en contacto con su distribuidor local.

Si desea más información en relación a la garantía del producto o si tiene dudas o problemas con el producto, póngase en contacto con su distribuidor Schwinn local. Para buscar a su distribuidor local, visite: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Customer Service: technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Impreso en China |

© 2015 Nautilus, Inc. | ® indica marcas comerciales registradas en Estados Unidos. Estas marcas pueden estar registradas en otros países o protegidas por el derecho civil. Schwinn, el logotipo de Schwinn Quality, AirDyne, Nautilus, Bowflex y Universal son marcas comerciales propiedad, o con licencia, de Nautilus; Inc. Polar® y OwnCode® son marcas comerciales registradas de su propietario.

MANUAL ORIGINAL - SOLO VERSIÓN EN INGLÉS

Cuando utilice dispositivos eléctricos, tenga siempre en cuenta las precauciones básicas, que incluyen:

⚠ Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves.

Tenga en cuenta las siguientes advertencias:

⚠ Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.

⚠PELIGRO Lea atentamente y comprenda las instrucciones de montaje. Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de uso no supervisado, desenchufe siempre esta máquina inmediatamente después de usarla y antes de su limpieza.

⚠ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o heridas, lea y comprenda el Manual en su integridad. Si no se atiene a estas instrucciones, podría provocar una descarga eléctrica grave o fatal o sufrir otras lesiones.

- Mantenga a curiosos y a niños lejos del aparato que está montando.
- No instale las baterías en la máquina hasta el momento indicado en el Manual. No conecte la máquina a la fuente de alimentación hasta que llegue el momento.
- La máquina no se debe dejar desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela de la toma de alimentación cuando no la use y antes de colocar o de retirar alguna pieza.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de partes sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no la utilice. Examine con atención los pedales y las bielas. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus para obtener información sobre la reparación.
- No está diseñada para que la usen personas con problemas médicos que puedan afectar a la seguridad de su funcionamiento o ser víctimas de posibles lesiones.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- No monte esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el montaje se lleva a cabo en un lugar de trabajo apropiado, lejos de la curiosidad de posibles observadores.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manejar. Pida ayuda a otra persona al realizar los pasos de montaje que implican estas piezas. No intente realizar por sí solo ningún montaje que implique movimientos difíciles o el levantamiento de piezas pesadas.
- Monte esta máquina en una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No intente cambiar el diseño o la funcionalidad de esta máquina. Podría poner en compromiso la seguridad de esta máquina y anular la garantía.
- Si son necesarias piezas de repuesto, utilice únicamente piezas de repuesto y tornillería originales proporcionadas por Nautilus. Si no se usan piezas de repuesto originales, puede resultar peligroso para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No utilice ni ponga en funcionamiento la máquina hasta que se haya montado completamente y se haya inspeccionado su correcto rendimiento de acuerdo con el Manual.
- Utilice esta máquina solo para el uso destinado descrito en este Manual. No utilice piezas no recomendadas por el fabricante.
- Realice todos los pasos de montaje en la secuencia indicada. Un montaje incorrecto puede producir lesiones o un mal funcionamiento.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de ciertos dispositivos médicos situados a corta distancia. Los usuarios pueden acercarse a los imanes durante el montaje, mantenimiento o utilización del producto. Dada la importancia obvia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que

consulte con su proveedor de dispositivos médicos en relación al uso de este equipo. Consulte la sección "Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie" para determinar la ubicación de los imanes en este producto.

- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Antes de utilizar el equipo, tenga en cuenta las siguientes advertencias:

⚠ Lea y comprenda el Manual en su integridad. Conserve el Manual para consultarlo en el futuro.

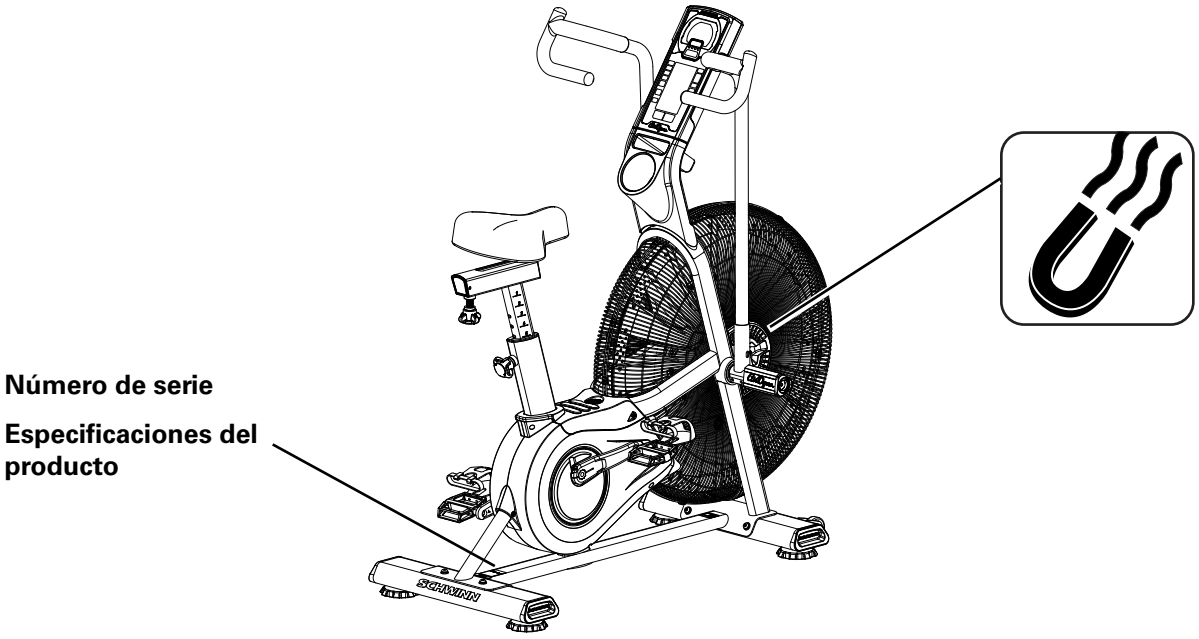
Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina. Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, desplazaran o quedaran ilegibles, obtenga otras de recambio poniéndose en contacto con su distribuidor local.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o de uso no supervisado del equipo, desenchufe siempre el cable de alimentación y espere 5 minutos antes de cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación. Coloque el cable de alimentación en lugar seguro.

- Los niños no deben acceder a la máquina ni acercarse a ella. Las partes móviles y otros elementos de la máquina pueden resultar peligrosos para los niños.
- No está pensada para su uso por menores de 14 años.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, inspeccione la máquina en busca de daños en el cable de alimentación, toma de corriente, partes sueltas o signos de desgaste. Si hay partes en este estado, no la utilice. Examine con atención los pedales y las bielas. Póngase en contacto con su distribuidor local para informarse sobre una posible reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 159 kg. No la utilice si supera este peso.
- No lleve ropa o joyas sueltas. Esta máquina contiene piezas móviles. No meta los dedos ni ninguna otra cosa en las partes móviles del equipo.
- Lleve siempre calzado deportivo con suelas de goma cuando use esta máquina. No utilice nunca la máquina descalzo o con calcetines.
- Instale la máquina y hágala funcionar sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- No se baje de la máquina hasta que los pedales se hayan detenido por completo.
- Verifique la estabilidad de los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina.
- Desconecte la máquina antes de realizar tareas de mantenimiento.
- No utilice esta máquina en el exterior ni en lugares húmedos o mojados.
- Mantenga una separación de al menos 0,6 m a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar en caso de emergencia. Mantenga alejados a los demás cuando utilice la máquina.
- No se esfuerce en exceso durante el entrenamiento. Utilice la máquina en la forma descrita en este Manual.
- Realice todos los procedimientos de mantenimiento regulares y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- No deje caer ni introduzca objetos en ninguna abertura de la máquina.
- Ajuste correctamente y fije con seguridad todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpean al usuario.
- Mantenga limpios y secos los pedales.
- El ejercicio realizado en este equipo requiere coordinación y equilibrio. Asegúrese de anticipar los cambios en el nivel de velocidad y resistencia de los entrenamientos y concéntrese para no perder el equilibrio y sufrir daños.
- La máquina no debe dejarse desatendida en ningún momento cuando está enchufada. Desenchúfela cuando no la use y antes de colocar o de retirar alguna pieza.
- Mantenga las baterías lejos de fuentes de calor y superficies calientes.
- No mezcle baterías viejas y nuevas.
- No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbón-zinc), o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc).

- No intente cargar baterías no recargables. Retire las baterías usadas y desháguese de ellas de manera segura.
- Retire las baterías recargables de la máquina antes de recargarlas.
- No cortocircuite los terminales de alimentación de las baterías.
- Para guardarla con seguridad, retire las baterías e instale la correa de transporte e inmovilización que inmoviliza el ventilador de resistencia. Guarde la máquina en sitio seguro fuera del alcance de niños y mascotas.
- Si la máquina está instalada en un entorno comercial, solo podrá utilizarse en zonas donde el acceso y control a la misma esté a cargo de personal autorizado. El grado de mantenimiento depende, entre otras cosas, del entorno específico donde se ubica la máquina, la seguridad de ese entorno y la familiaridad de los usuarios con el equipo. Como otros pueden haber utilizado el equipo previamente, cerciórese de que asiento, pedales y barras de sujeción están correctamente ajustados y apretados.
- Este equipo no está pensado para personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, que carezcan de experiencia y conocimiento, salvo bajo supervisión o dirección de alguien que se haga responsable de su seguridad y del buen uso de la máquina.
- Esta bicicleta no puede detener los pedales con independencia de el ventilador de resistencia. Reduzca el ritmo para que el ventilador de resistencia y los pedales se detengan progresivamente. No baje de la bicicleta hasta que los pedales se hayan detenido del todo.

Etiquetas de advertencia de seguridad y número de serie



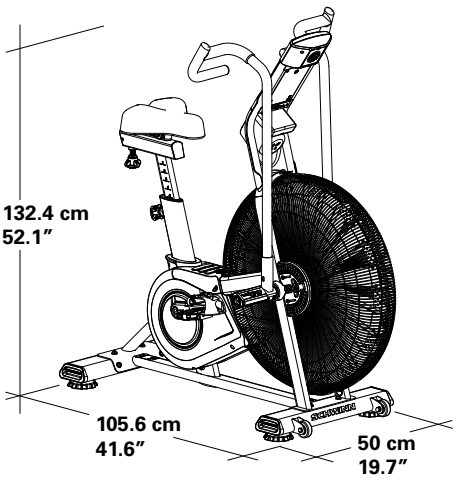
Peso máximo del usuario: 159 kg

Superficie total del equipo: 5.280 cm^2

Peso de la máquina: 51,3 kg

Requisitos de alimentación:

Voltaje de funcionamiento:	9 V CC
Corriente de funcionamiento:	1,5A
Adaptador de CA :	100V - 240V CA, 50-60 Hz
Baterías opcionales:	2 baterías D (LR20) - no incluidas



Cumple con las directivas siguientes:

CE

Conforme con ISO 20957

NO SE DESHAGA de este producto como si fuera un residuo doméstico normal. Este producto debe reciclarse. Para una adecuada eliminación de este producto, siga los métodos indicados en un centro de residuos aprobado.

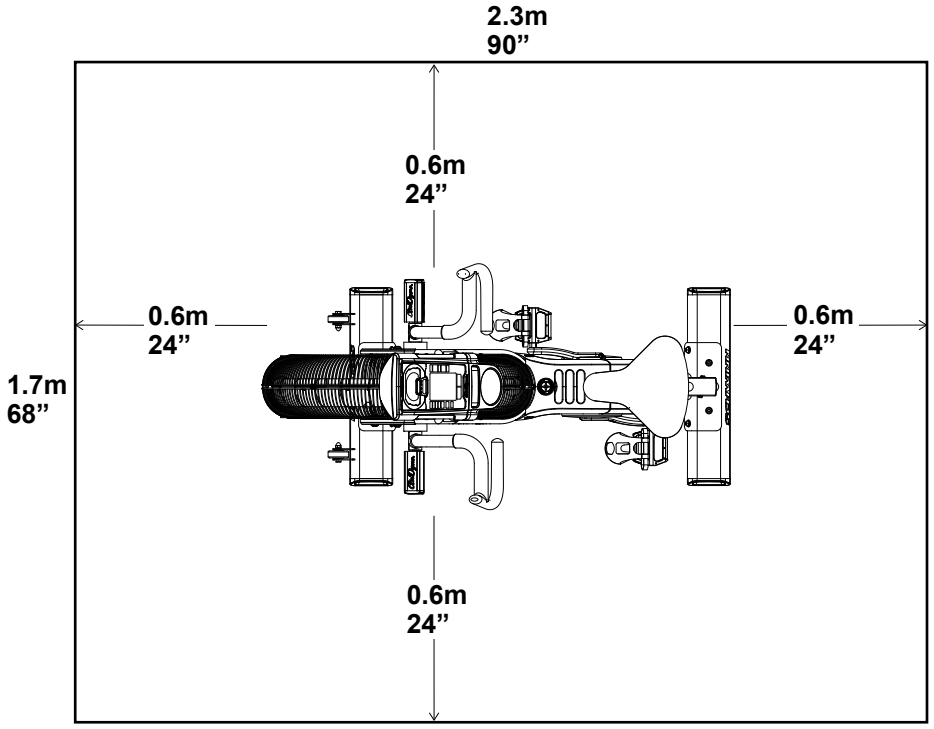
Antes del montaje

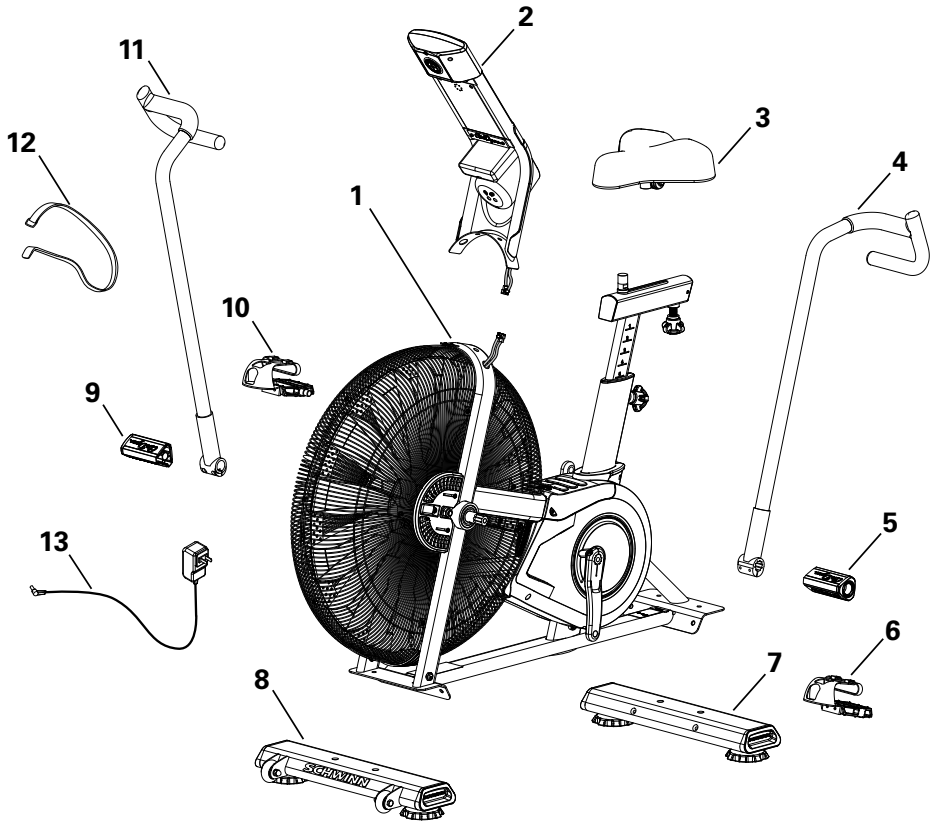
Seleccione la zona donde va a instalar y a utilizar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe estar en una superficie dura y nivelada. Prepare una zona de trabajo con un mínimo de 1,7 m x 2,3 m.

Sugerencias básicas del montaje

Siga estos puntos básicos al montar la máquina:

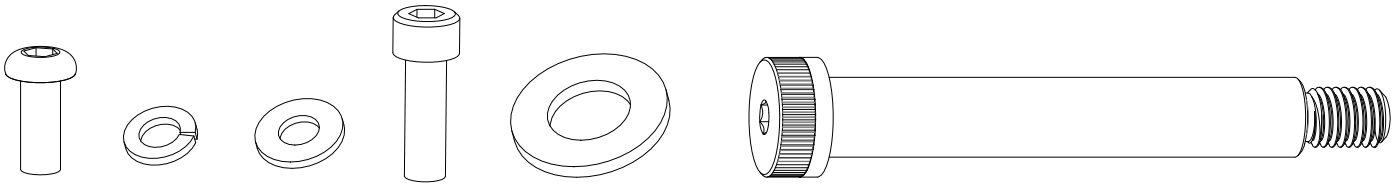
- Lea y comprenda las "Instrucciones importantes de seguridad" antes del montaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del montaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas a la derecha (en dirección de las agujas del reloj) para ajustarlos y hacia la izquierda (en dirección contraria a las agujas del reloj) para aflojarlos, a no ser que se indique otra cosa.
- Al acoplar dos piezas, levántelas ligeramente y mire a través de los orificios del perno para insertarlo en los orificios.
- Se requieren dos personas para realizar el montaje.





Todas las piezas derechas (“**R**”) e izquierdas (“**L**”) llevan un adhesivo para ayudarle en el montaje.

Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Conjunto de la estructura	8	1	Estabilizador frontal
2	1	Conjunto de consola/mástil	9	1	Reposapiés derecho
3	1	Sillín	10	1	Pedal derecho
4	1	Barra de sujeción izquierda	11	1	Barra de sujeción derecha
5	1	Reposapiés izquierdo	12	1	Correa de transporte e inmovilización
6	1	Pedal izquierdo	13	1	Adaptador de corriente
7	1	Estabilizador trasero			



A B C D E F

Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	10	Tornillo hexagonal de cabeza redonda, M8x20	E	2	Arandela plana M16
B	10	Arandela de presión M8	F	2	Tornillo sin cabeza M12x100
C	10	Arandela plana M8			
D	4	Tornillo hexagonal de cabeza redonda M8x25			

Nota: Seleccione las piezas indicadas como piezas de repuesto en la tarjeta de piezas. Tenga en cuenta que pueden sobrar piezas después del montaje correcto de la máquina.

Herramientas

Incluidas

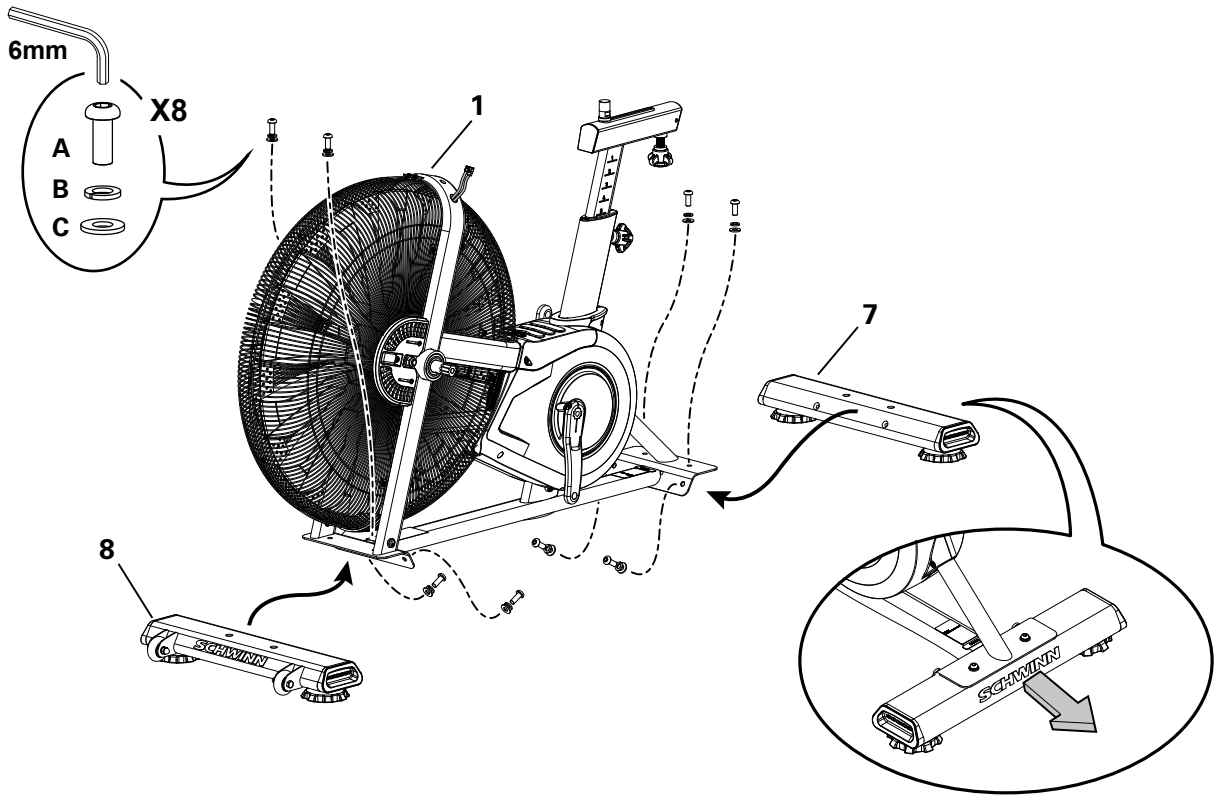
6 mm

Nº 2
13 mm
15 mm
19 mm

No incluidas

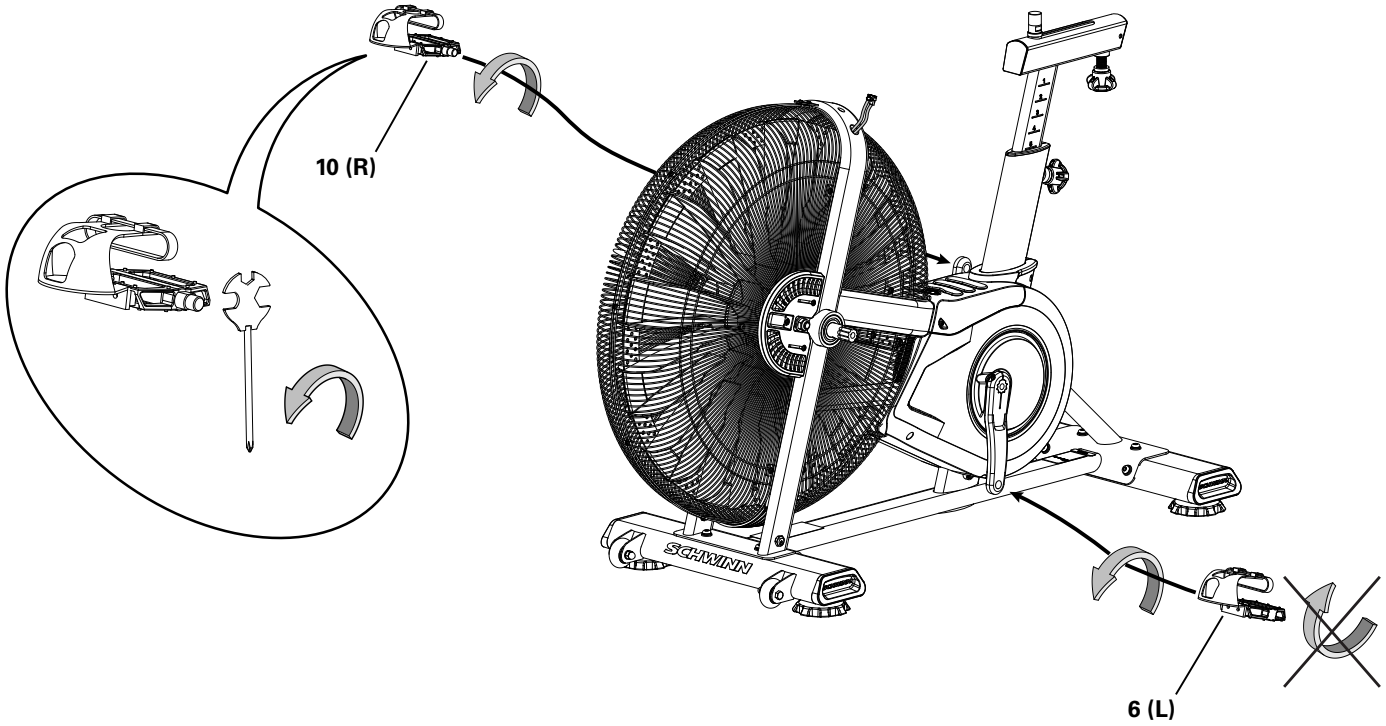
(recomendado)

1. Acople los estabilizadores al conjunto de la estructura



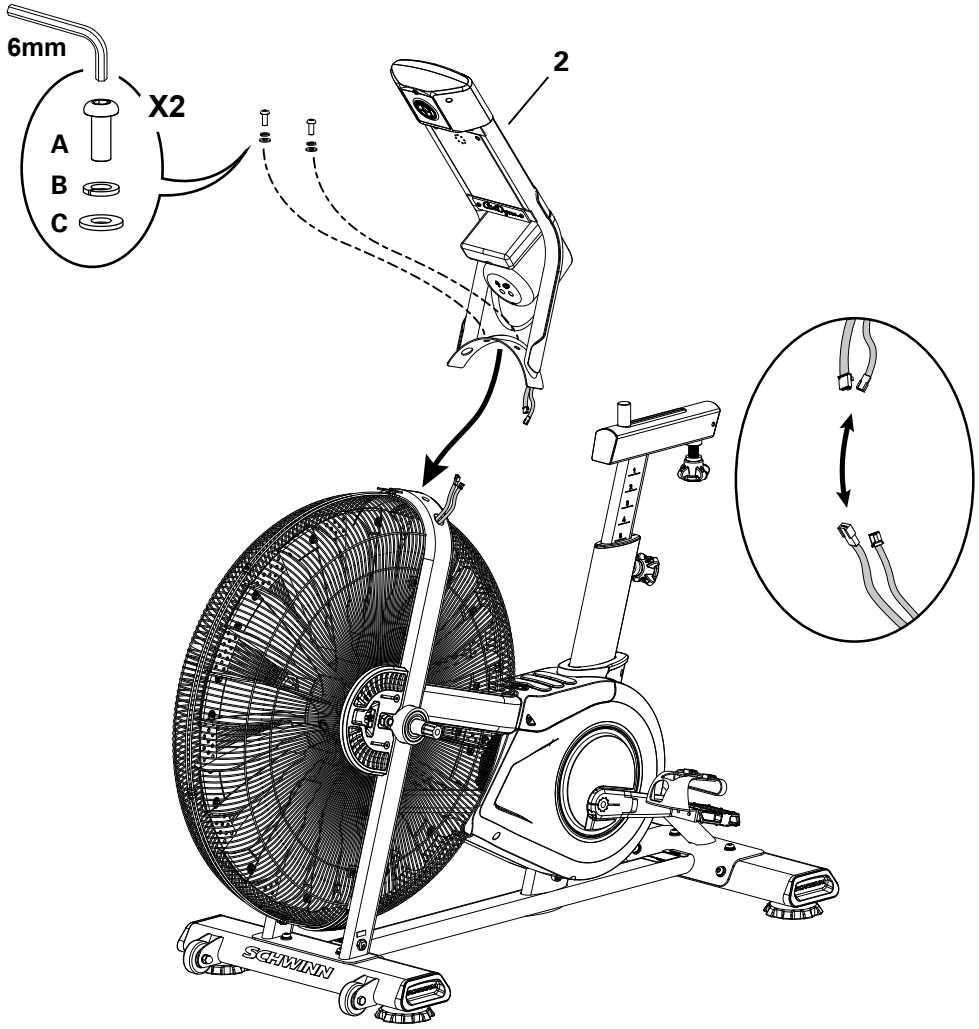
2. Acople los pedales al conjunto de la estructura

Nota: El pedal izquierdo es de rosca invertida Asegúrese de montar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La orientación se toma desde la posición de sentado en la bicicleta. El pedal izquierdo tiene una “L” y el derecho una “R”.



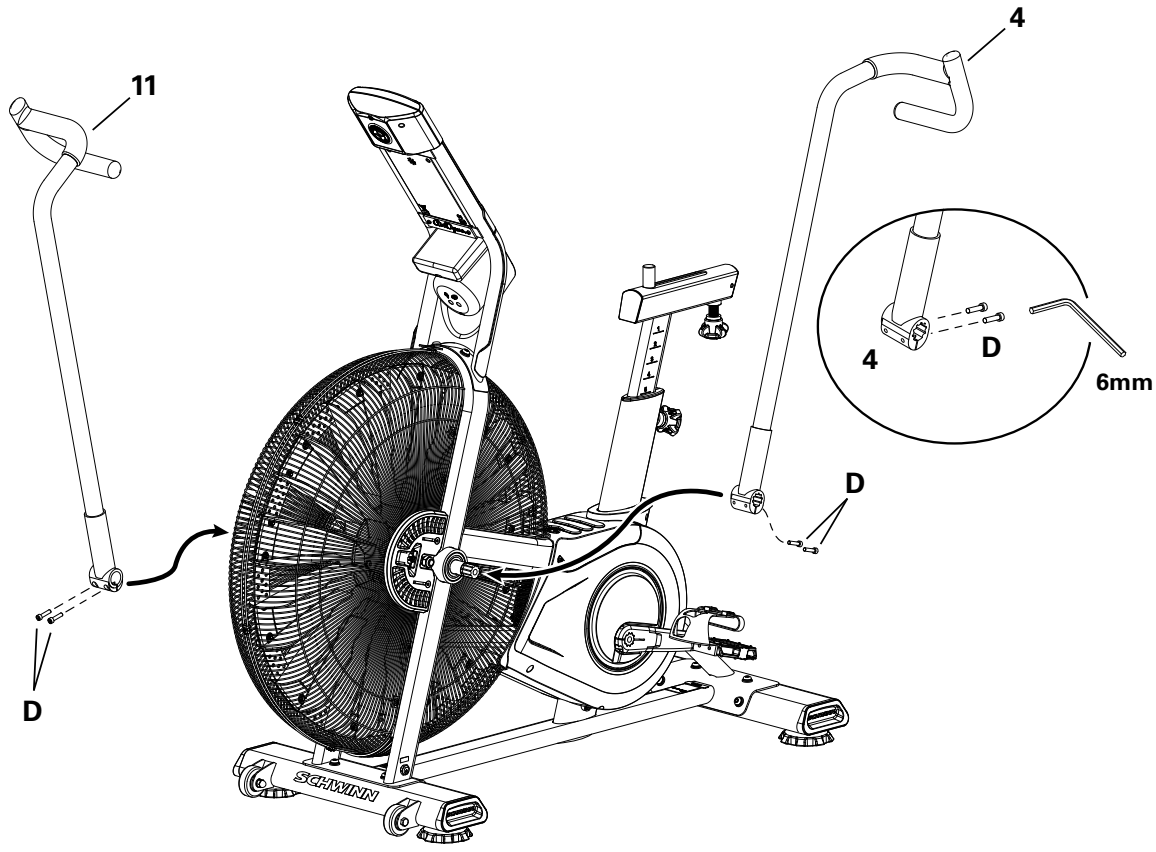
3. Conecte los cables y fije la consola/mástil al conjunto de la estructura

Nota: No retuerza los cables.



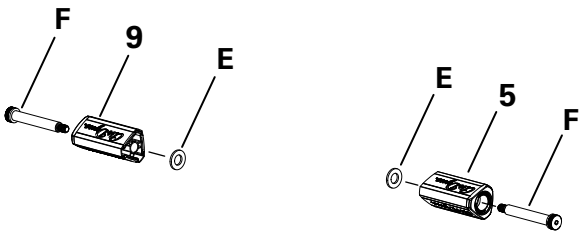
4. Acople las barras de sujeción a la estructura

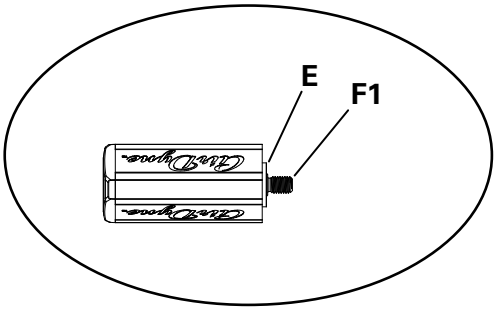
Apriéte las piezas metálicas por completo. Asegúrese de que las barras de sujeción están fijas antes de hacer ejercicio.

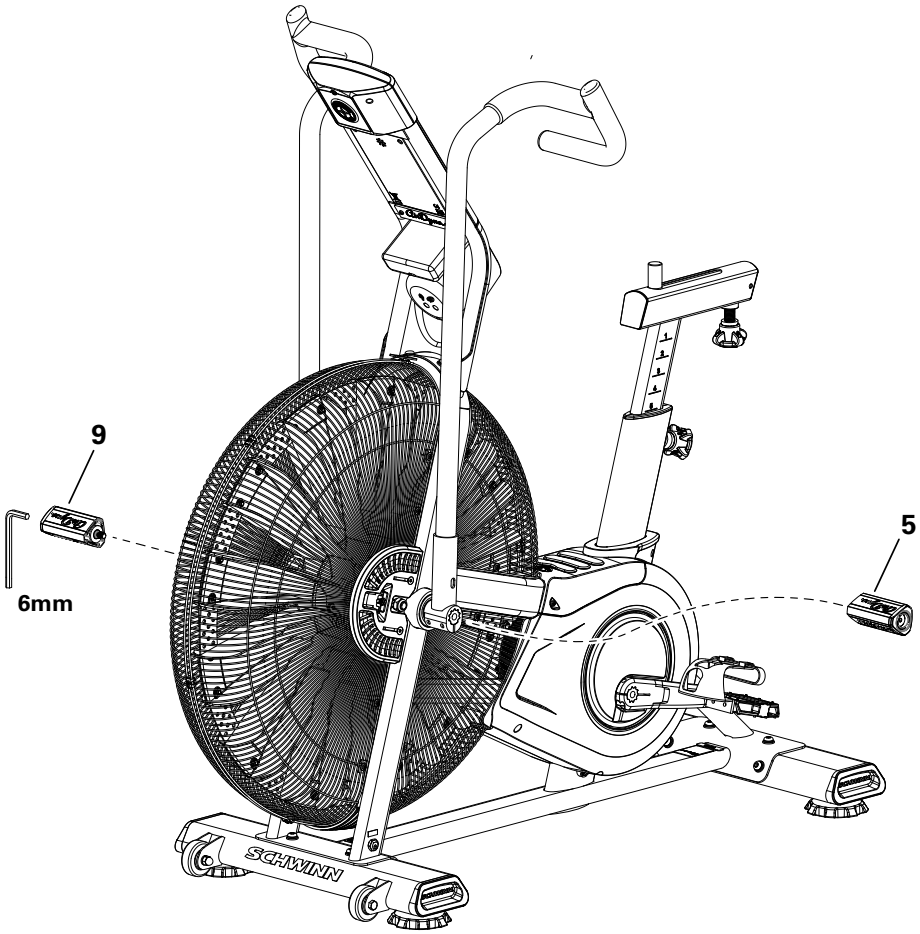


5. Monta los reposapiés y las piezas metálicas, y acople los reposapiés al conjunto de la estructura

AVISO: Empuje el tornillo (F) por completo a través del reposapiés, y presione la arandela (E) con firmeza en el extremo del reposapiés. Asegúrese de que la arandela no toque las roscas (F1) del tornillo. No deje que la arandela caiga del reposapiés durante la instalación.

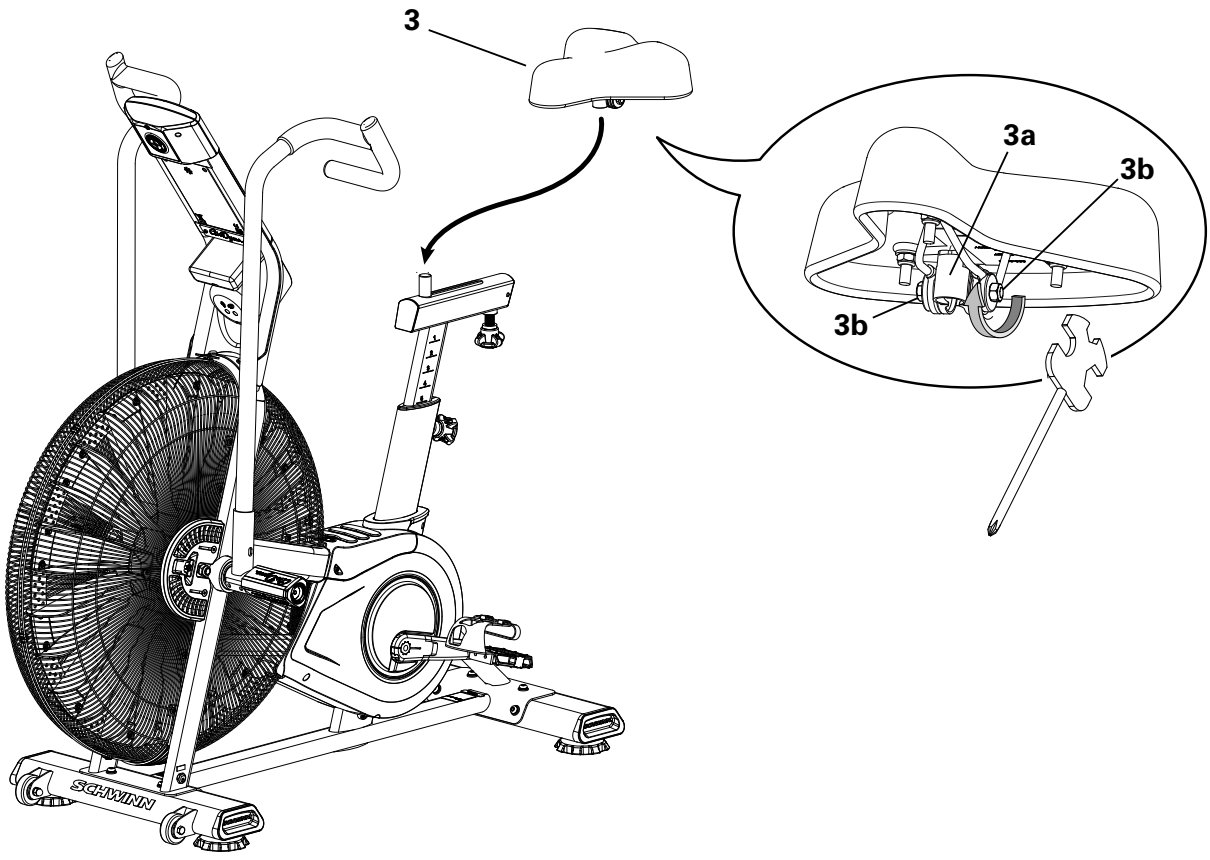






6. Acople el sillín al eje del asiento

AVISO: Asegúrese de que el sillín está recto. Ajuste las tuercas (3b) del soporte del sillín (3a) para sujetar en su sitio el asiento.



7. Conecte el adaptador de corriente

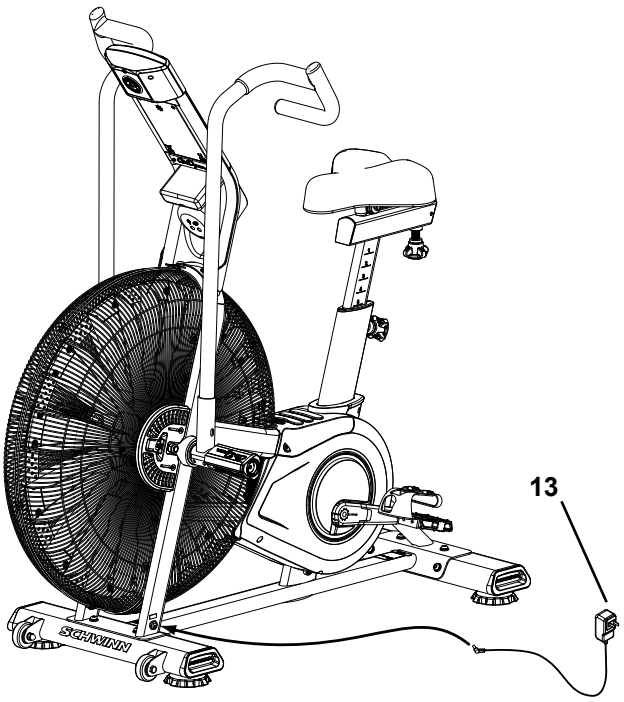
La consola de su máquina puede funcionar con corriente de baterías o corriente alterna. Si están instaladas las baterías y el adaptador de corriente, la consola utilizará el adaptador de corriente para funcionar.

Nota: Si utiliza baterías recargables, el adaptador de corriente no las recargará.

Cuando la máquina esté completamente montada, conecte el adaptador de corriente a la consola y al enchufe de pared.

AVISO: Si utiliza un adaptador de corriente para su máquina, asegúrese de que el cable no se enreda en los pedales.

AVISO: Se recomienda retirar las pilas cuando no se utilizan, para evitar daños por corrosión.

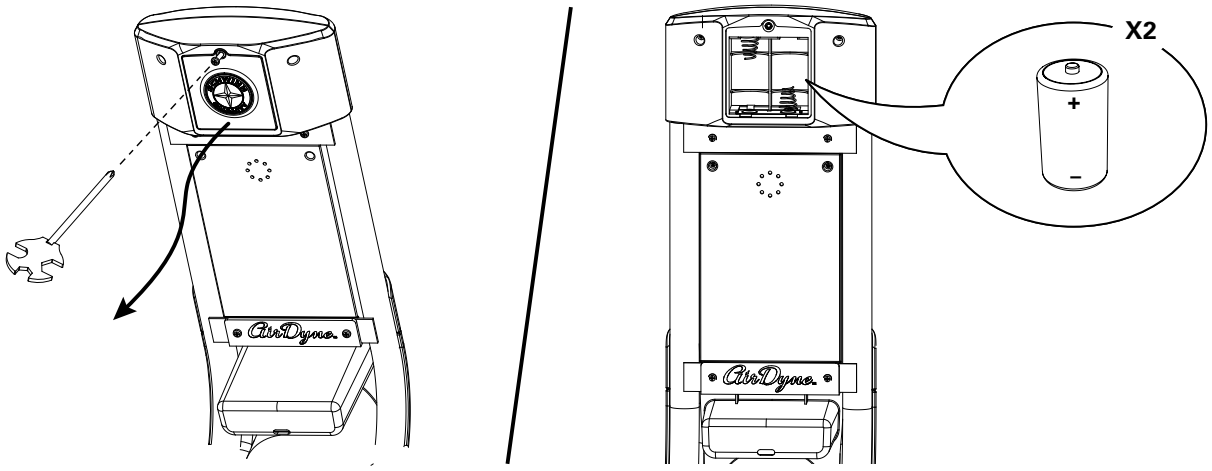


Baterías opcionales en la consola

Nota: Para abrir el compartimento de la batería, afloje el tornillo preinstalado de la cubierta. La consola utiliza baterías de tamaño D (LR20). Asegúrese de que las baterías están colocadas en la dirección correcta siguiendo los indicadores +/– del compartimento. Si utiliza baterías recargables, el adaptador de corriente no las recargará.

⚠ No mezcle baterías viejas y nuevas.

No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbón-cinc) y baterías recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc).



8. Inspección final

Revise el equipo para asegurarse de que todos los tornillos están ajustados y los componentes están correctamente montados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio indicado en la parte delantera de este manual.

⚠ No utilice ni ponga en funcionamiento la máquina hasta que se haya montado completamente y haya verificado su correcto funcionamiento de acuerdo con el Manual del usuario.

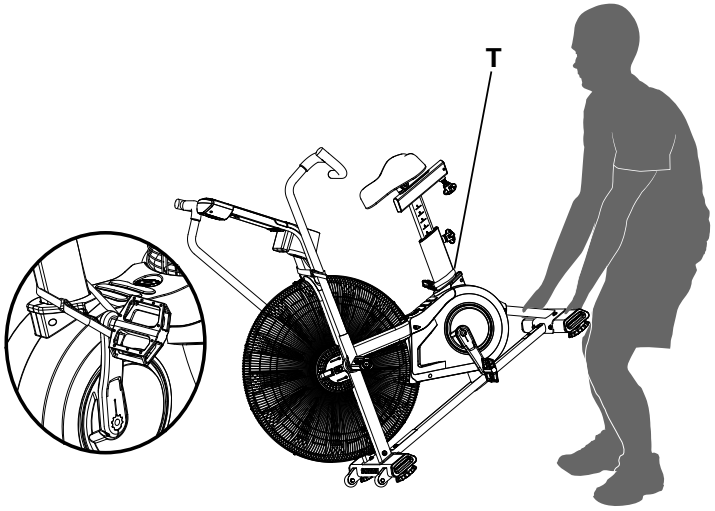
Desplazamiento de la máquina

⚠ La máquina la pueden mover una o más personas, según su capacidad y forma física. Cerciórese de que usted y sus eventuales ayudantes están en buena forma y pueden mover la máquina con seguridad. Utilice las precauciones de seguridad y de movilización adecuadas.

1. Retire el adaptador de corriente.
2. Asegure la biela del pedal al eje del asiento con la correa de transporte e inmovilización (T).
3. Utilice el estabilizador trasero para levantar con cuidado la máquina en las ruedas de transporte.

   Nota: Asegúrese de que el ventilador de resistencia no toque el suelo.
4. Empuje la máquina hasta colocarla en su sitio.
5. Baje con cuidado la máquina.

AVISO: Tenga cuidado al mover la máquina. Cualquier movimiento brusco puede afectar al funcionamiento del ordenador.



No se muestran los calapiés para mayor claridad.

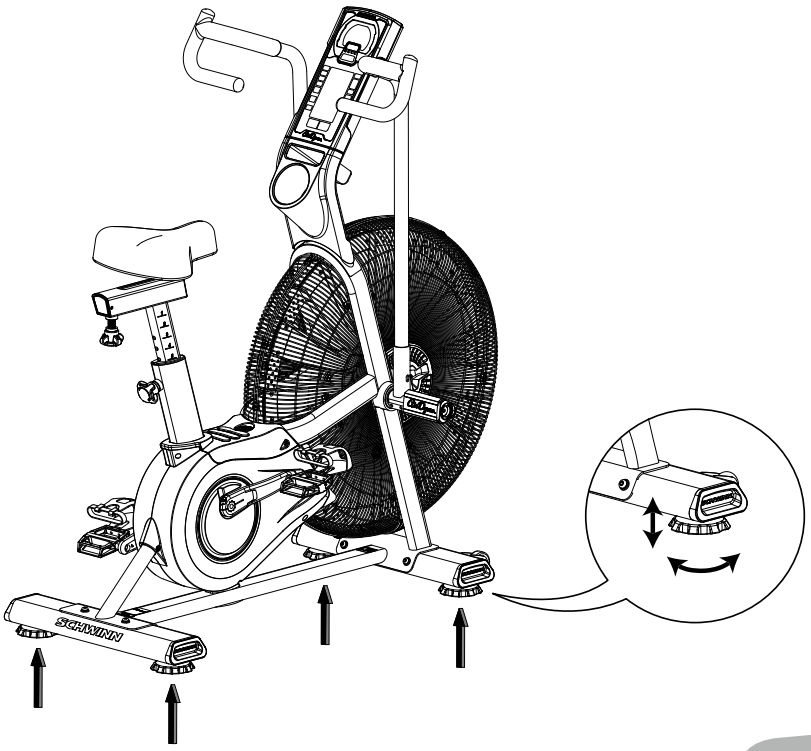
Nivelación de la máquina

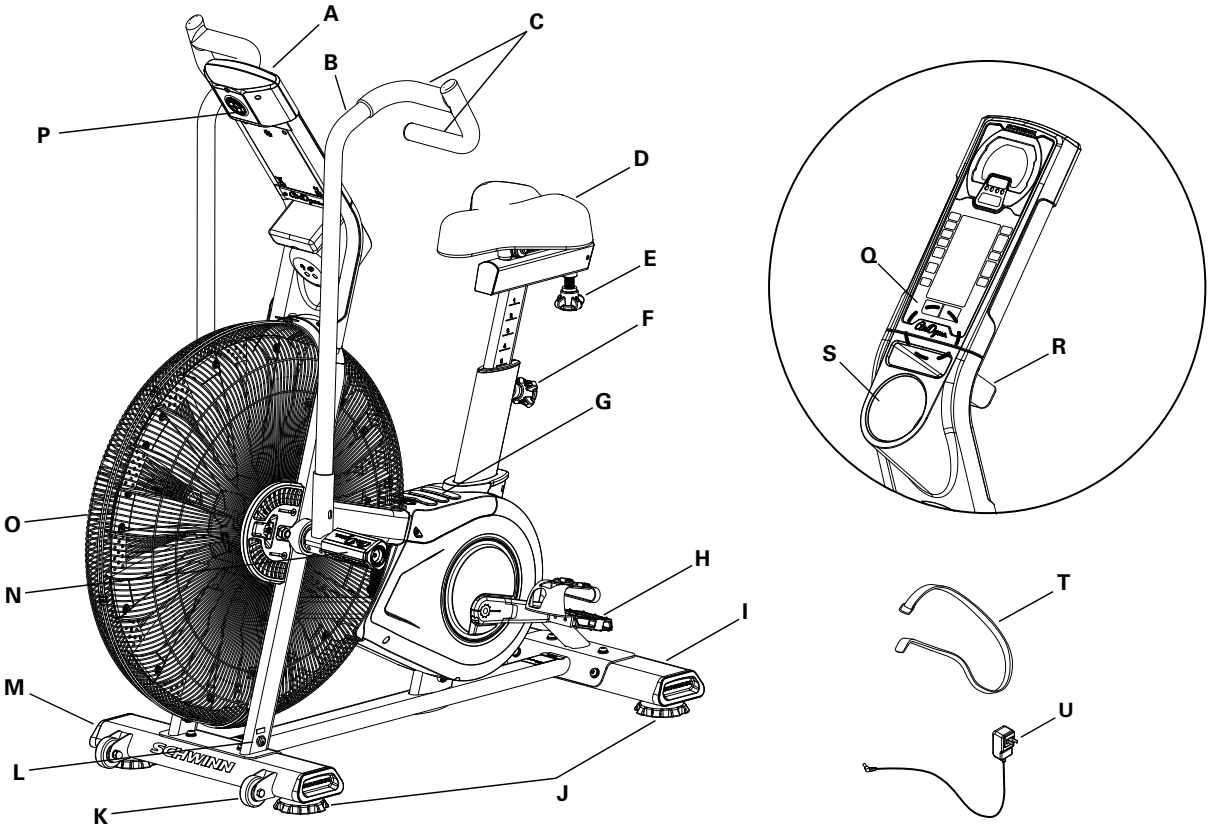
La máquina tiene que ser nivelada si el área de ejercicios es irregular. Los niveladores están situados a cada lado de los estabilizadores. Para ajustarla:

1. Coloque la máquina en el área de ejercicios.
2. Ajuste los pies niveladores hasta que estén equilibrados y en contacto con el suelo.

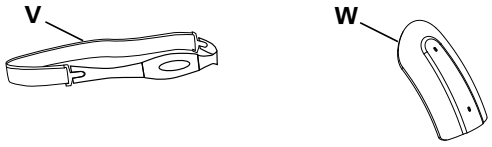
⚠ No ajuste los niveladores a una altura tal que se desacoplen o se desatornillen de la máquina. Pueden producirse lesiones personales o daños en el equipo.

Asegúrese de que la máquina está nivelada y estable antes de iniciar los entrenamientos.





A	Consola	H	Pedal con calapiés	O	Ventilador de resistencia
B	Barra de sujeción	I	Estabilizador trasero	P	Compartimento de las baterías
C	Barra	J	Nivelador	Q	Receptor de frecuencia cardíaca (HR) telemétrica
D	Sillín	K	Rueda de transporte	R	Soporte para revistas
E	Pomo de ajuste del carril de deslizamiento del sillín	L	Conector de alimentación	S	Portabotellas
F	Pomo de ajuste del eje del sillín	M	Estabilizador frontal	T	Correa de transporte e inmovilización
G	Almohadilla del reposapiés	N	Reposapiés	U	Adaptador de corriente



Accesorios

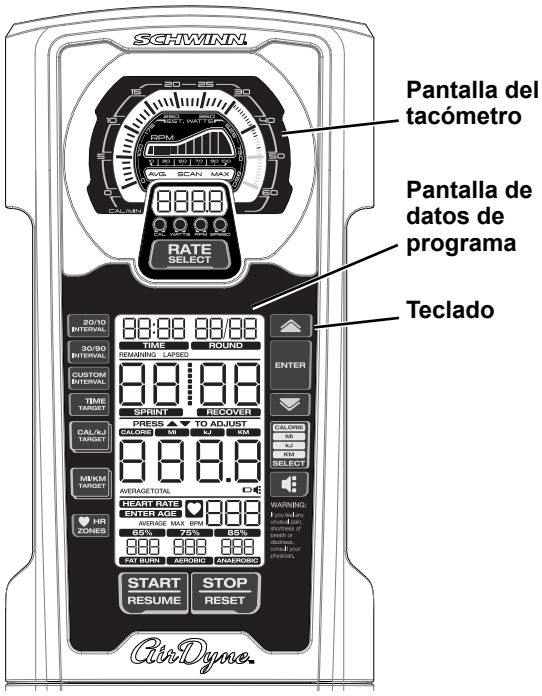
V	Correa para el pecho de control remoto de la frecuencia cardíaca	W	Distribuidor de aire AirDyne®

Para pedirlos, tenga la bondad de ponerse en contacto con su distribuidor local o visitar www.nautilusinternational.com

ADVERTENCIA Los sistemas de control de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El exceso de ejercicio puede producir daños graves o incluso la muerte. Si se siente débil interrumpa el ejercicio de inmediato.

Funciones de la consola

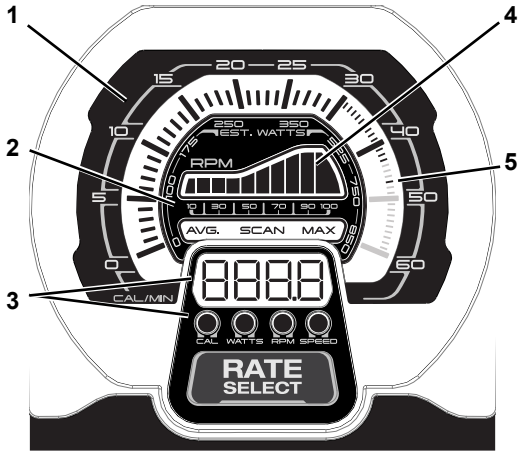
La consola proporciona información sobre sus sesiones de entrenamiento en las pantallas.



Programas

- Manual
- Intervalo 20/10
- Intervalo 30/90
- Intervalo personalizado
- Objetivo tiempo
- Zonas de frecuencia cardiaca
- Objetivo calorías
- Objetivo kilojulios
- Objetivo millas
- Objetivo kilómetros

Pantalla del tacómetro



1. **Pantalla LCD del tacómetro** : el medidor se divide en 60 segmentos para mostrar las escalas CAL/MIN y WATTS (Vatios) del entrenamiento en curso. Para CAL/MIN valora el medidor utiliza dos escalas lineales: cada segmento marca de graduación grande (0-30) indica 1 caloría/minuto y cada segmento de marca de graduación pequeño (30-60) indica 1 caloría/minuto.

2. **Etiquetas taquimétricas**: indican el tipo de valores que se muestran en ese momento en la pantalla:
• AVG (Promedio): los valores promedio se muestran solo en el resumen de el entrenamiento.
• SCAN (Examinar): en el modo Scan el tacómetro se mueve automáticamente por las medidas de las escalas. Los valores promedio se muestran durante 3 segundos.
• MAX (Máx): los valores máximos se muestran solo en el resumen de el entrenamiento.

3. **Pantalla taquimétrica**: muestra los valores numéricos de las siguientes magnitudes:
• CAL/MIN: las calorías estimadas quemadas por minuto (basado en la escala Watts). El valor máximo es 999,9.

• WATTS (Vatios): la potencia que está produciendo el usuario al nivel de resistencia actual (1 caballo de vapor = 746 vatios). El valor máximo es 9999

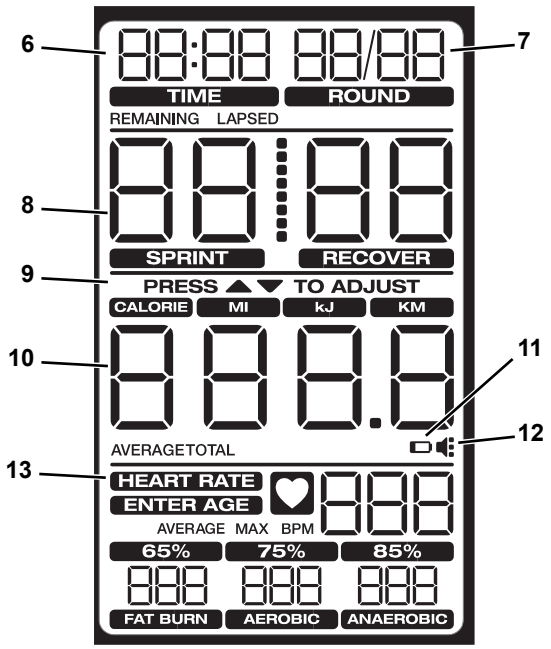
• RPM: las revoluciones por minuto de la máquina (RPM). El valor máximo es 9999.

• SPEED (Velocidad): la velocidad de la máquina en kilómetros por hora (“KM”) o millas por hora (“MI”) con un decimal. 3,4 o 10,5, por ejemplo. El valor máximo es 999,9.

4. **Tach hill** (Curva taquimétrica): representa el rendimiento en RPM del usuario según una escala lineal de uno a 100 (dividida en 10 segmentos).

5. **Marca MAX CAL/MIN** : la marca de graduación más alta lograda (en la pantalla LCD del tacómetro) se conserva para mostrar el máximo esfuerzo del entrenamiento actual.

Pantalla de datos de programa



6. **TIME (Tiempo)**
La pantalla se utiliza solo para entrenamientos de Intervalos. Durante el ejercicio muestra el tiempo restante. Durante el resumen del ejercicio muestra el tiempo total.

7. **ROUND [Serie]**
La pantalla ROUND se utiliza solo para entrenamientos de Intervalos. El primer segmento 00 muestra el número del recorrido en curso. El segundo segmento 00 muestra el número total de recorridos. El número máximo de recorridos es 49.

8. **Área TIME/INTERVAL (Tiempo/Intervalo)**
La pantalla TIME/INTERVAL tiene dos modos: Predeterminado e Intervalo. Las etiquetas Sprint y Recover (Recuperación) están habilitadas solo para programas de Intervalos.

El modo predeterminado muestra el tiempo transcurrido o restante en función del programa en uso. El tiempo máximo es de 99 minutos y 59 segundos.

El modo Intervalo muestra el estado del entrenamiento (Sprint/Recover) y el tiempo restante en ese estado. El máximo es 99 segundos en cada estado.

9. **PULSE ▲/▼ PARA AJUSTAR**
El mensaje “PRESS ▲/▼ TO ADJUST” (Pulse para ajustar) se muestra solo antes de una sesión y sirve para subir o bajar por los objetivos o un número de intervalos. La escala personalizable parpadea hasta que se ajusta.

10. **Métricas acumuladas**
El campo de visualización de métricas acumuladas muestra el trabajo (CALORIES, kJ [Calorías, kilojulios]) o la distancia (MI [millas], KM) recorrida durante el entrenamiento. Los programas manuales y de intervalos comienzan en 0 y cuentan en sentido ascendente. Los programas de objetivos cuentan en sentido descendente, pero los demás lo hacen en sentido ascendente. Pulse el botón CAL MI Kj KM Select (Selección de CAL MI Kj KM) para elegir una u otra métrica.

Las etiquetas AVERAGE (Promedio) y MAX identifican los valores en el resumen del entrenamiento.

11. **Indicador de baterías**
El indicador de las baterías se activa si su nivel es del 25% o menos.

12. **Volumen**
El icono de volumen para la alerta de audio está siempre encendido. Los tres puntos a la derecha indican el ajuste de volumen. (Off: el icono no muestra puntos, Full: el icono muestra tres puntos).

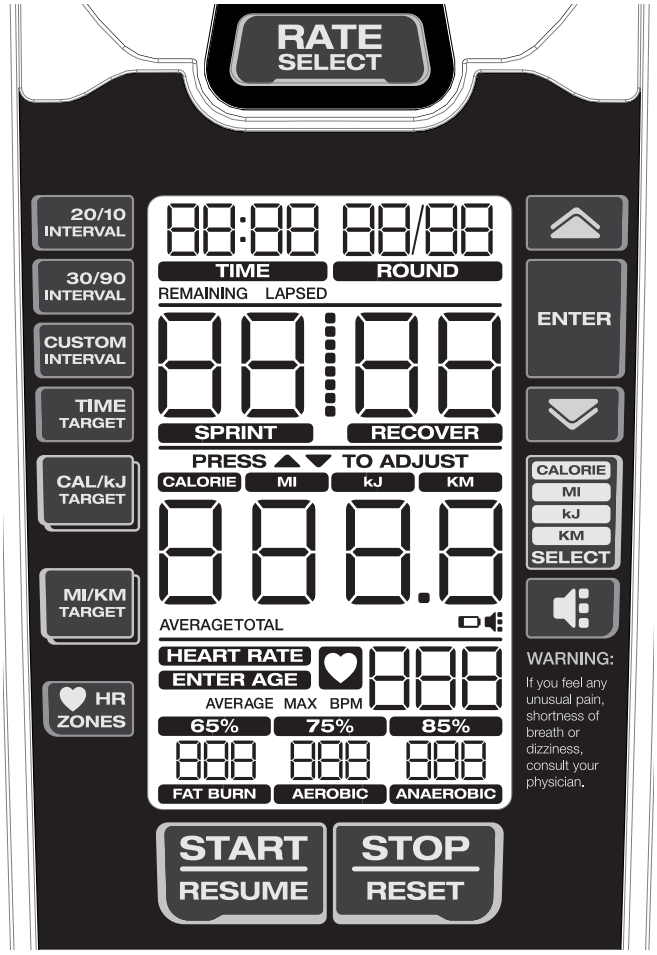
13. **Área HEART RATE (Frecuencia cardíaca)**
La pantalla HEART RATE muestra este valor en latidos por minuto (BPM) a partir de los sensores telemétricos de frecuencia cardíaca. El icono parpadea cuando se produce una señal en la cinta telemétrica de frecuencia cardíaca. Este valor no se mostrará si no se detecta una señal de frecuencia cardíaca. Las etiquetas AVERAGE y MAX identifican los valores de frecuencia cardíaca en el resumen de la sesión.

Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

El mensaje "ENTER AGE" (Introducir edad) aparece si el usuario pulsa el botón HR ZONES (Zonas de frecuencia cardiaca). La edad predeterminada es 35.

Los campos de la zona de frecuencia cardiaca FAT BURN (Quemar grasas), AEROBIC (Aeróbico) y ANAEROBIC (Anaeróbico) se calculan a partir del valor Age (Edad).

Funciones del teclado



Botón RATE SELECT (Selección de frecuencia): Recorre las opciones de visualización en la pantalla taquimétrica (CAL/MIN, WATTS, RPM, SPEED). Mantenga pulsado el botón durante tres segundos para entrar en el modo SCAN y recorra las frecuencias automáticamente. Cada frecuencia se muestra durante 3 segundos. Para salir del modo SCAN pulse el botón Rate Select.

Botón 20/10 INTERVAL: Selecciona el modo de ejercicios Intervalo 20/10.

Botón 30/90 INTERVAL: Selecciona el modo de ejercicios Intervalo 30/90.

Botón CUSTOM INTERVAL: Selecciona el modo de ejercicios de intervalo personalizado.

Botón TIME TARGET: Selecciona el entrenamiento con objetivo de tiempo.

Botón CAL/kJ TARGET: Púlselo una vez para seleccionar el entrenamiento con objetivo de calorías. Púlselo dos veces para seleccionar el entrenamiento con objetivo kJ [kilojulios].

Botón MI/KM TARGET: Púlselo una vez para seleccionar el entrenamiento con objetivo de millas. Púlselo dos veces para seleccionar el entrenamiento con objetivo de kilómetros.

Botón HR ZONES: Púlselo antes o durante el entrenamiento para iniciar los cálculos de las zonas de frecuencia cardiaca.

Botón Subir (▲): Aumenta un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o recorre las opciones. Manténgalo pulsado para un acceso rápido.

Botón ENTER: Confirma un ajuste en las zonas de frecuencia cardiaca y en el programa intervalo personalizado.

Botón Disminuir (▼): Reduce un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o recorre las opciones. Manténgalo pulsado para un acceso rápido.

Botón CAL MI Kj KM Select: Recorre las opciones de las métricas acumulativas.

Botón de volumen: Recorre los cuatro niveles de volumen para las alertas de audio. desactivado, bajo, medio (predeterminado), alto, medio, bajo, desactivado

Botón START/RESUME: Inicia el temporizador y reanuda un entrenamiento pausado.

Botón STOP/RESET: Púlselo una vez para detener el entrenamiento y mostrar el resumen. Púlselo dos veces para reiniciar la consola y borrar datos (excepto el programa de intervalo personalizado).

Control remoto de la frecuencia cardíaca

El control de la frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad del entrenamiento. La consola también puede leer las señales telemétricas de HR (frecuencia cardiaca) enviadas por la banda pectoral transmisora de frecuencia cardíaca, que funciona en el rango 4,5 kHz-5,5 kHz.

Nota: La banda pectoral debe ser una banda no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR®. (Las bandas pectorales codificadas POLAR® para frecuencia cardíaca, como las POLAR® OwnCode®, no funcionan con este equipo).

⚠ Si lleva un marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado, consulte con su médico antes de utilizar una banda pectoral inalámbrica u otro control telemétrico de frecuencia cardíaca.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima suele disminuir de 220 latidos por minuto (BPM) en la niñez a unos 160 a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca suele ser lineal: disminuye un latido por minuto cada año. No hay indicación que sugiera que la sesión de ejercicios influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener distintas frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso calcular este valor realizando una prueba de estrés que usando una fórmula basada en la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo está influida por el entrenamiento de resistencia. El adulto medio tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 BPM, mientras que los corredores muy entrenados dan cifras de 40 BPM o menos.

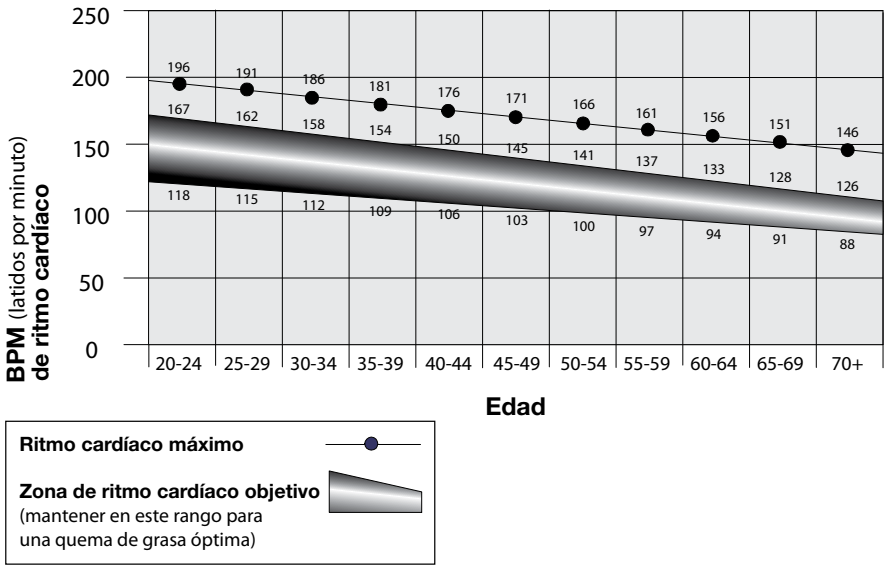
La tabla de frecuencias cardíacas es una estimación de qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasas y mejorar el sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían, por tanto su HRZ individual puede ser varios latidos superior o inferior de lo que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasas durante el ejercicio es comenzar a ritmo lento e incrementar la intensidad hasta que la frecuencia cardíaca se encuentre entre el 60 y el 85% de la máxima. Siga a ese ritmo, manteniendo la frecuencia cardíaca en la zona objetivo deseada durante más de 20 minutos. Cuanto más tiempo mantenga la frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una breve guía que muestra las frecuencias cardíacas objetivo sugeridas en función de la edad. Como se señalaba anteriormente, la frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser superior o inferior. Consulte a su médico para conocer su zona objetivo de frecuencia cardíaca.

Nota: Al igual que sucede con todos los ejercicios y programas de fitness, use siempre el sentido común a la hora de aumentar la intensidad o el tiempo.

RITMO CARDÍACO OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Calibrado

La consola cuenta con un sensor de temperatura y presión integrado que calibra automáticamente la salida de la resistencia en caso de diferencias en la presión del aire (como la altitud). Además, la consola proporciona un procedimiento de calibrado manual. El procedimiento de calibrado ajusta los cálculos de resistencia de la consola en caso de diferencias en la tensión de la cinta y en la fricción de los cojinetes.

Lo que se debe vestir

Utilice zapatos deportivos con suela de goma. Para los entrenamientos necesitará ropa adecuada que le permita moverse libremente.

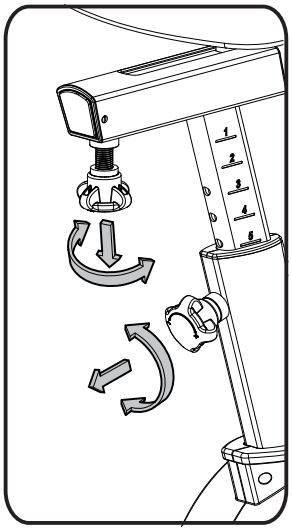
Con qué frecuencia debe entrenarse

⚠ Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

- Tres veces por semana durante 20 minutos cada día.
- Programe sus sesiones de ejercicios por adelantado y procure seguir el programa.

Ajuste del sillín

El ajuste correcto del sillín ayuda a garantizar la máxima eficacia y confort del ejercicio, reduciendo a la vez el riesgo de lesiones.



1. Con un pedal en posición avanzada, coloque el talón sobre la parte más baja. La pierna debe estar ligeramente flexionada por la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado estirada o el pie no toca el pedal, tendrá que mover el sillín hacia adelante. Si la pierna está excesivamente flexionada, suba el sillín.

⚠ Bájese de la máquina antes de ajustar el sillín.

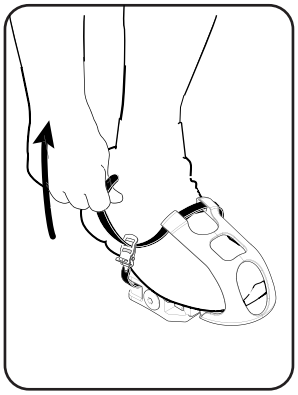
3. Afloje y tire del pomo de ajuste del eje del sillín en el eje del sillín. Ajuste el sillín a la altura deseada.

⚠ No levante el eje del sillín por encima de la marca "STOP" del eje.

4. Suelte el pomo de ajuste del eje del sillín para encajar el pasadorde bloqueo. Asegúrese de que el pasador esté completamente encajado y apriete bien el pomo de ajuste.
5. Para acercar o alejar el sillín de la consola, afloje el pomo de ajuste de deslizamiento del sillín. Deslice el sillín hacia delante o hacia atrás hasta colocarlo en la posición deseada.

Colocación del pie/Ajuste de la correa del pedal

Los pedales con correas proporcionan un ajuste firme en la bicicleta de ejercicios.



1. Introduzca la parte delantera de los pies en los calapiés.
2. Ajuste la correa sobre el zapato.
3. Repita con el otro pie.

Asegúrese de que los dedos de los pies y las rodillas apunten directamente hacia delante para garantizar la máxima eficacia del pedal. Las correas de los pedales se pueden dejar en la misma posición para ejercicios futuros.

Uso de la máquina

⚠ Tenga en cuenta que los pedales, las barras de sujeción y el ventilador de resistencia están unidos y que cuando una de estas piezas se mueve las otras lo hacen también.

Suba con cuidado a la máquina utilizando el cojín para pie si es necesario. Ajuste el sillín y los pedales antes de comenzar el entrenamiento.

Entrenamiento de la parte inferior del cuerpo: Pedalee suavemente con los brazos relajados y las manos apoyadas en los agarres, mientras las barras de sujeción se mueven.

Entrenamiento de todo el cuerpo: Sujete los agarres con las palmas de las manos hacia abajo. Empuje y tire de las barras de sujeción mientras pedalea, con los codos bajos y pegados al cuerpo.

Entrenamiento de la parte superior del cuerpo: Sujete firmemente los agarres con las palmas de las manos hacia abajo y coloque los pies en los reposapiés. Inclínese hacia adelante desde las caderas con la espalda recta y los hombros bajos. Ahora empuje y tire de las barras de sujeción

Nota: Tal vez necesite pedalear un poco para ayudarse a iniciar el entrenamiento.

Para aumentar la resistencia del aire y la carga de trabajo, aumente su nivel de actividad. Para ejercitar los grupos musculares de los brazos, cambie el agarre poniendo las palmas de las manos hacia arriba durante parte del entrenamiento.

Cuando haya terminado la sesión, reduzca la velocidad del ventilador de resistencia hasta que la máquina se detenga por completo.

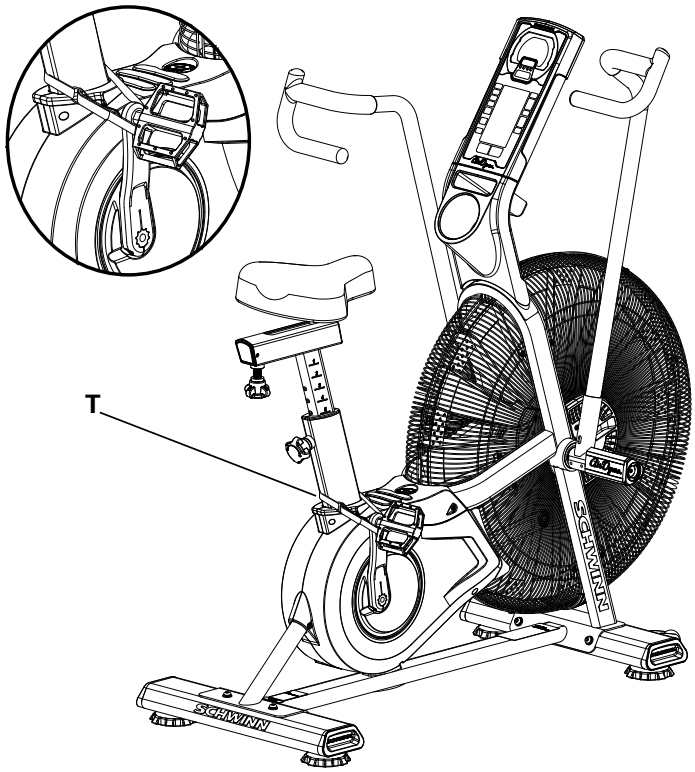
⚠ Esta bicicleta no puede detener los pedales con independencia del ventilador de resistencia. Reduzca el ritmo para que el ventilador de resistencia y los pedales se detengan progresivamente. No baje de la bicicleta hasta que los pedales se hayan detenido del todo.

Bloqueo del ventilador de resistencia/almacenamiento
Cuando no use la máquina, asegúrese de bloquear el conjunto del ventilador de resistencia con la correa de transporte e inmovilización. Cuando se guarda la máquina, hay que bloquear el ventilador de resistencia.

⚠ Para guardar con seguridad la máquina, retire las baterías y coloque la correa de transporte e inmovilización para bloquear el ventilador de resistencia Guarde la máquina en sitio seguro fuera del alcance de niños y mascotas. Tenga en cuenta que los pedales, las barras de sujeción y el ventilador de resistencia están unidos y que cuando una de estas piezas se mueve las otras lo hacen también.

Para bloquear el conjunto del ventilador de resistencia:

1. Mueva los pedales de modo que una de las bielas quede lo más cerca posible del eje del asiento.
2. Ate la correa de transporte e inmovilización (T) en torno a la biela del pedal y al eje del asiento pasando su extremo por la anilla metálica. Apriete la correa para evitar que se muevan los pedales y asegúrela.



No se muestran los calapiés para mayor claridad.

Modo Encendido/Inactividad

La consola entrará en modo de EncendidoInactividad si se pulsa cualquier botón o se recibe una señal del sensor RPM como resultado del pedaleo.

Nota: La consola mostrará el indicador de batería si el nivel de la batería es de 25% o menos.

Apagado automático (modo de espera)

Si la consola no recibe ninguna señal en unos 5 minutos, se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras esté en modo de espera.

Nota: La consola no dispone de ningún interruptor de encendido/apagado.

Entrenamiento manual

El programa manual le permite comenzar a ejercitarse sin introducir ninguna información.

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse el botón START/RESUME (Iniciar/Reanudar) para iniciar la sesión y comience a pedalear.
3. Pulse el botón STOP/RESET (Detener/Reiniciar) una vez para interrumpir el entrenamiento y ver las cifras. Pulse START/RESUME para continuar.
4. Cuando haya terminado su sesión, pulse el botón STOP/RESET dos veces para dar por concluido el entrenamiento.

Entrenamiento con intervalos 20/10

La consola permite seleccionar un entrenamiento de intervalo de 20 segundos de Sprint seguido por 10 segundos de recuperación (1 serie). El número predeterminado de series es de 8 (tiempo total, 4 minutos).

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse el botón 20/10 INTERVAL.
3. El campo ROUND [Serie] parpadea (su valor predeterminado es 8). Para cambiar el número de series, utilice los botones subir/bajar.
4. Pulse el botón START/RESUME (Iniciar/Reanudar) para iniciar el temporizador y comience a pedalear. La consola inicia la cuenta atrás 3-2-1.
5. El programa comienza en la fase Sprint y realiza una cuenta atrás para cada fase y para el tiempo total de entrenamiento. Los valores de trabajo y distancia cuentan hacia adelante. Una alerta audible suena 3 segundos antes de cada cambio de fase.

Entrenamiento con intervalos 30/90

La consola permite seleccionar un entrenamiento de intervalo de 30 segundos de Sprint seguido por 90 segundos de recuperación (1 serie). El número predeterminado de series es de 8 (tiempo total, 16 minutos).

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse el botón 30/90 INTERVAL.
3. El campo ROUND [Serie] parpadea (su valor predeterminado es 8). Para cambiar el número de series, utilice los botones subir/bajar.
4. Pulse el botón START/RESUME (Iniciar/Reanudar) para iniciar el temporizador y comience a pedalear. La consola inicia la cuenta atrás 3-2-1.
5. El programa comienza en la fase Sprint y realiza una cuenta atrás para cada fase y para el tiempo total de entrenamiento. Los valores de trabajo y distancia cuentan hacia adelante. Una alerta audible suena 3 segundos antes de cada cambio de fase.

Entrenamiento de intervalos personalizados

La consola permite seleccionar un entrenamiento con Intervalo personalizado e introducir sus propios valores para Sprint, Recover (Recuperación) y número de series. La consola recordará esta configuración hasta que se cambien las baterías.

1. Siéntese en la máquina y empiece a pedalear
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse el botón CUSTOM INTERVAL [Intervalo personalizado].

3. La consola mostrará los valores predeterminados de la última personalización. El campo ROUND [Serie] parpadea.

   Nota: El valor predeterminado de las series es 5 (el máximo es 99). El valor predeterminado del sprint es 60 segundos (el máximo es 99). El valor predeterminado de la recuperación es 60 segundos (el máximo es 99).

4. El campo ROUND [Serie] parpadea. Para cambiar el valor, utilice los botones subir/bajar y pulse ENTER para confirmar y desplazarse al campo siguiente.
5. El campo SPRINT parpadea. Para cambiar el valor, utilice los botones subir/bajar para configurar incrementos temporales de 5 segundos. Pulse ENTER para confirmar y pasar al campo siguiente.
6. El campo RECOVER parpadea. Para cambiar el valor, utilice los botones subir/bajar para configurar incrementos temporales de 5 segundos. Pulse ENTER para confirmar.
7. Pulse START/RESUME para iniciar el temporizador. La consola inicia la cuenta atrás 3-2-1.
8. El programa comienza en la fase Sprint y realiza una cuenta atrás para cada fase y para el tiempo total de entrenamiento. Los valores de trabajo y distancia cuentan hacia adelante. Una alerta audible suena 3 segundos antes de cada cambio de fase.

Entrenamiento con objetivo de tiempo

La consola permite seleccionar un entrenamiento con objetivo de tiempo y elegir su propia configuración. El valor predeterminado es 10 minutos.

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad pulse el botón TIME TARGET (Objetivo tiempo).
3. El campo TIME/INTERVAL (Tiempo/Intervalo) parpadea (su valor predeterminado es 10:00). Para cambiar el valor, utilice los botones subir/bajar para ajustar incrementos temporales de 1 minuto.
4. Pulse el botón START/RESUME (Iniciar/Reanudar) para iniciar el temporizador y comience a pedalear. La consola inicia la cuenta atrás 3-2-1.
5. Comienza el programa con cuenta atrás del tiempo. Los valores CALORIE, kJ, MI y KM cuentan hacia adelante.

Entrenamiento con objetivo de calorías

La consola permite seleccionar un entrenamiento con objetivo de calorías y elegir su propia cifra de calorías. El valor predeterminado es 100 calorías.

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse una vez el botón CAL/kJ TARGET.
3. El campo CALORIE (Calorías) parpadea (su valor predeterminado es 100). Para cambiar el valor, utilice los botones subir/bajar para configurar incrementos de 25 calorías.
4. Pulse el botón START/RESUME (Iniciar/Reanudar) para iniciar el temporizador y comience a pedalear. La consola inicia la cuenta atrás 3-2-1.
5. Comienza el programa con cuenta atrás de las calorías. El tiempo total y los valores kJ, MI y KM cuentan hacia adelante.

Entrenamiento con objetivo de kilojulios (kJ)

La consola permite seleccionar un entrenamiento con objetivo de kilojulios y elegir su propia cifra de kilojulios. El valor predeterminado es 400 kilojulios.

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse dos veces el botón CAL/kJ TARGET (Objetivo calorías/kJ).
3. El campo kJ parpadea (el valor predeterminado es 400). Para cambiar el valor, utilice los botones subir/bajar para ajustarlo en incrementos de 100 kilojulios.
4. Pulse el botón START/RESUME (Iniciar/Reanudar) para iniciar el temporizador y comience a pedalear. La consola inicia la cuenta atrás 3-2-1.

5. Comienza el programa y la cuenta atrás de los kilojulios. El tiempo total y los valores CALORIE, MI y KM cuentan hacia adelante.

Entrenamiento con objetivo de millas

La consola permite seleccionar un entrenamiento con objetivo de millas y elegir su propia cifra de millas. El valor predeterminado es 1 milla.

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse una vez el botón MI/KM TARGET (Objetivo millas/km).
3. El campo MI parpadea (su valor predeterminado es 1,0). Para cambiar el valor, utilice los botones subir/bajar para ajustarlo en incrementos de 0,5 millas.
4. Pulse el botón START/RESUME (Iniciar/Reanudar) para iniciar el temporizador y comience a pedalear. La consola inicia la cuenta atrás 3-2-1.
5. Comienza el programa con cuenta atrás de las millas. El tiempo total y los valores CALORIE, kJ y KM cuentan hacia adelante.

Entrenamiento con objetivo de kilómetros

La consola permite seleccionar un entrenamiento con objetivo de kilómetros y elegir su propia cifra de kilómetros. El valor predeterminado es 1 kilómetro.

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse dos veces el botón MI/KM TARGET.
3. El campo KM parpadea (su valor predeterminado es 1,0). Si quiere cambiar el valor, utilice los botones subir/bajar para configurar incrementos de 1 kilómetro.
4. Pulse el botón START/RESUME (Iniciar/Reanudar) para iniciar el temporizador y comience a pedalear. La consola inicia la cuenta atrás 3-2-1.
5. Comienza el programa con cuenta atrás de los kilómetros. El tiempo total y los valores CALORIE, kJ y MI cuentan hacia adelante.

Zonas de frecuencia cardíaca

La consola establece zonas de frecuencia cardiaca y usar los valores calculados para controlar la intensidad de su sesión. Esta característica se puede utilizar en conjunción con todos los demás programas.

1. Siéntese en la máquina.
2. Con la consola en modo de inactividad, pulse el botón HR ZONES (Zonas de frecuencia cardiaca). Aparece el mensaje “ENTER AGE" (Introducir edad). La edad predeterminada es 35. Para ajustar el valor de la edad, utilice los botones subir/bajar y pulse ENTER.

   La consola calcula los valores de los campos de frecuencia cardiaca FAT BURN, AEROBIC y ANAEROBIC a partir del valor de la edad.

⚠ Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el entrenamiento si siente dolor u opresión en el pecho, le falta la respiración o se marea. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina. Utilice los valores calculados o medidos por el ordenador de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es aproximativa y debe utilizarse únicamente como referencia.

3. La pantalla de HEART RATE (Frecuencia cardiaca) muestra este valor en latidos por minuto (BPM) a partir de los sensores de frecuencia cardíaca. El icono parpadea cuando recibe señales telemétricas de la cinta pectoral de frecuencia cardíaca.

   Nota: Si no se detecta frecuencia cardíaca, la pantalla queda en blanco.

Cuando la consola se reinicia, el valor de la edad se reinicia a su valor predeterminado y las zonas de frecuencia cardiaca se desactivan.

Modo de pausa/resultados

Para pausar un entrenamiento y ver el resumen:

1. Pulse la tecla STOP/RESET (Detener/Reiniciar) una vez.

   Nota: La consola se detendrá automáticamente si no hay señal de RPM durante 5 minutos.

2. Para continuar el entrenamiento, pulse START/RESUME (Iniciar/Reanudar).

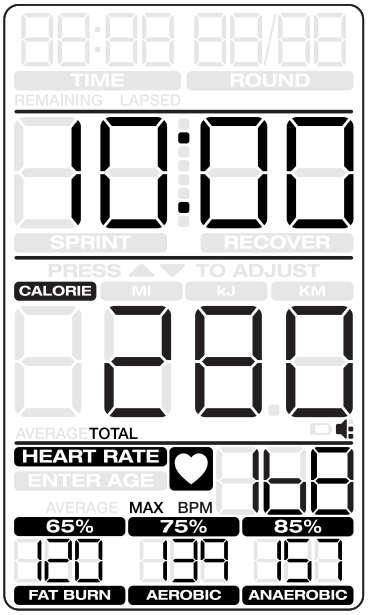
Para terminar el entrenamiento pulse STOP/RESET dos veces. La consola vuelve a modo de inactividad.

Cuando complete o detenga un entrenamiento, la consola mostrará un resumen de los valores de esa sesión. Para detener un entrenamiento y ver el resumen, pulse STOP/RESET y la consola entrará en modo Results (Resultados).

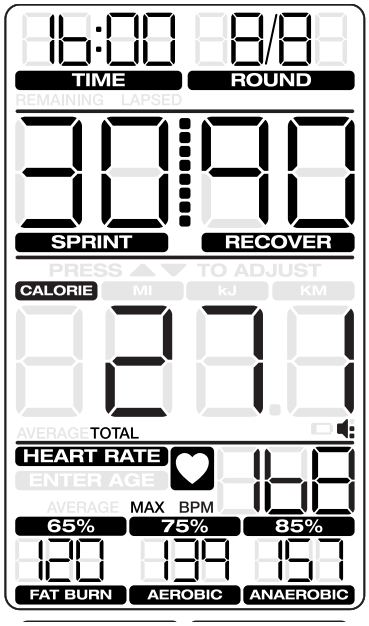
La pantalla del tacómetro muestra los valores de CAL/MIN y WATTS, y la marca de MAX CAL/MIN de esa sesión. El tacómetro muestra las RPM promedio. La pantalla de métricas del tacómetro muestra el valor promedio y el máximo de la métrica seleccionada. Si la consola estuviera en modo SCAN (Examinar), la pantalla mostraría los promedios y los máximos de CAL/MIN, WATTS, RPM y SPEED.

La pantalla de datos del programa muestra el tiempo total y los valores de CALORIE, MI, kJ y KM. Pulse el botón CAL MI Kj KM Select (Seleccionar CAL MI Kj KM) para pasar de uno a otro. El resumen de los programas de intervalo muestra el tiempo total, las series y el tiempo de intervalo.

Programas de objetivos y manual



Programas de intervalos



El área de frecuencia cardiaca alterna los valores Average HR (Frecuencia cardiaca promedio) y MAX HR (Frecuencia cardíaca máxima). Si las zonas de frecuencia cardiaca se calcularon para el programa, se muestran sus valores.

La pantalla de resultados se mostrará durante 5 minutos y luego se restablecerá.

Pulse STOP/RESET (Detener/Reiniciar) para detener la pantalla de resultados y volver al modo de inactividad.

El modo de servicio de la consola permite ver el tiempo total y la distancia que la máquina se ha utilizado, ajustar el valor de altitud para que el recuento de calorías sea más preciso o averiguar qué versión del firmware se ha instalado.

1. Mantenga pulsados simultáneamente los botones STOP/RESET y Bajar (▼) durante 3 segundos en modo de inactividad para pasar al modo de servicio de la consola.
2. La consola muestra las estadísticas de la máquina:
   - Tiempo total de máquina: número de horas (en el campo Time/Interval [Tiempo/Intervalo]). El valor máximo es 9999.
   - Distancia total en la máquina: número de millas recorridas en incrementos de 10 millas (campo de métricas acumulativas). Muestra los ciclos de millas durante 5 segundos, y luego los de kilómetros durante el mismo tiempo.
3. Pulse STOP/RESET para salir del modo de servicio de la consola. Pulse el botón Bajar para desplazarse a la opción siguiente.
4. La pantalla de la consola muestra CAL (Calibrado). Para calibrar la máquina, consulte la sección "Procedimiento de calibrado".

   Pulse el botón Bajar para desplazarse a la opción siguiente.
5. La pantalla de la consola muestra el código de la versión de software.
6. Pulse STOP/RESET para salir del modo de servicio de la consola.

Si el modo de servicio de la consola no recibe ninguna señal en unos 5 minutos, pasará el modo en espera.

Procedimiento de calibrado

El procedimiento de calibrado permite al usuario optimizar la precisión de la potencia mostrada en su unidad. Ajusta los cálculos de resistencia de la consola en busca de diferencias en la tensión de la cinta, fricción de los cojinetes y presión del aire (como la altitud). Calibre la máquina cuando sustituya alguna pieza o ajuste la tensión de la cinta.

⚠ Mantenga un espacio libre de al menos 0,6 m a cada lado de la máquina. Mantenga alejadas a otras personas de este espacio durante el procedimiento de calibrado.

1. Siéntese en la máquina.
2. Mantenga pulsados simultáneamente los botones STOP/RESET y Bajar (▼) durante 3 segundos en modo de inactividad para pasar al modo de servicio de la consola.
3. La consola muestra las cifras de la máquina. Pulse el botón Bajar para desplazarse a la opción siguiente.
4. La pantalla de la consola muestra CAL (Calibrado). Pulse ENTER 2 veces para iniciar el modo de calibrado y empiece a pedalear. La consola muestra CAL SPIN (Calibrado/Giro).
5. El tacómetro muestra los cambios de CAL/MIN a RPM. Las RPM requeridas (50 RPM) parpadean 3 veces en la pantalla, después aparece la lectura de las RPM en ese momento. CAL deja de parpadear y SPIN comienza a hacerlo.
6. Cuando la máquina alcanza las RPM requeridas (50-80 RPM) suena un pitido. SPIN desaparece y CAL parpadea. Retire rápidamente los pies de los pedales y las manos de las barras de sujeción movibles mientras la máquina pierde impulso.

⚠ Tenga cuidado cuando levante los pies de los pedales. Asegúrese de que se encuentra a distancia segura de los pedales y las barras de sujeción. Las partes móviles pueden causar graves lesiones.

7. Cuando se completa el calibrado, CAL deja de parpadear y suenan dos pitidos indicando que se ha realizado correctamente. La consola muestra CAL GOOd (Calibrado bueno).

   Nota: Si el calibrado no termina en un resultado válido, la consola volverá a utilizar la curva de potencia predeterminada de forma automática, teniendo en cuenta la altitud medida por el sensor de presión del aire.
8. Pulse STOP/RESET para borrar la pantalla de la consola.
9. Pulse STOP/RESET de nuevo para salir del modo de servicio de la consola.

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos es necesaria la ayuda de otra persona para realizar las tareas requeridas.

El equipo debe examinarse con regularidad en busca de daños y desgastes. El propietario es responsable de garantizar que se realiza un mantenimiento regular. Los componentes desgastados o dañados deben ser reparados o sustituidos de inmediato. Solo se pueden utilizar los componentes suministrados por el fabricante para mantener o reparar el equipo.

Si en algún momento las etiquetas de advertencia se desprendieran, se movieran o quedaran ilegibles, obtenga otras de recambio poniéndose en contacto con su distribuidor local.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre el cable de alimentación y espere 5 minutos antes de realizar cualquier operación de limpieza, mantenimiento o reparación en la máquina.

A diario: Antes de usar la máquina de ejercicios, revise si hay partes sueltas, rotas, dañadas o desgastadas. Si hay partes en este estado, no la utilice. Repare o sustituya todas las piezas al primer indicio de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo húmedo para limpiar la humedad de la máquina y de la consola.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

Cada semana: Limpie la máquina para eliminar el polvo o la suciedad de las superficies. Compruebe que el asiento funciona con suavidad. Si fuese necesario, aplique una pequeña cantidad de lubricante de silicona para facilitar la operación.

Nota: No utilice productos basados en el petróleo.

Mensualmente o tras 20 horas: Compruebe los pedales, las bielas y las barras de sujeción. Cerciórese de que todos los pernos y tornillos están apretados. Apriételos si fuera necesario.
Busque signos de desgaste en la cinta de transmisión. Rote los brazos de la biela y observe la cinta a través del ventilador.

Tenga en cuenta que las bielas, los manillares y el ventilador de resistencia están conectados y que cuando una de estas piezas se mueve, las otras lo hacen también.

AVISO: No limpie el equipo con un disolvente a base de petróleo o un limpiador para coches. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Si la máquina se utiliza en un entorno comercial, los pedales deben reemplazarse cada año para ofrecer el máximo rendimiento y una excelente seguridad del usuario. Utilice únicamente pedales de repuesto de Nautilus. Es posible que las demás marcas de pedales no se hayan diseñado para bicicletas estáticas y pueden comprometer la seguridad de los usuarios y de las personas que están a su alrededor.

Sustitución de las baterías de la consola

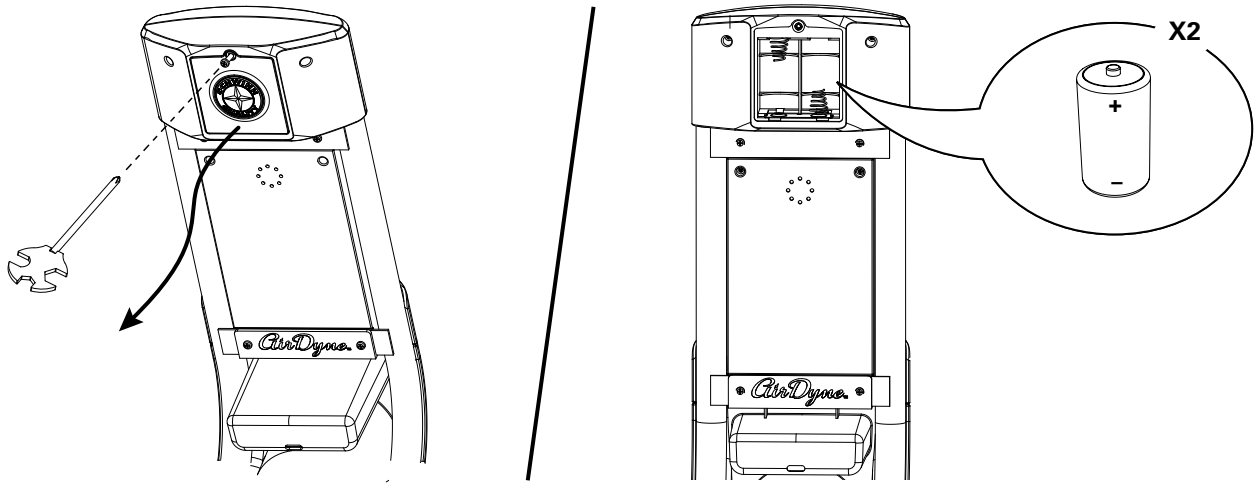
Mientras está encendida, la consola mostrará el icono de indicador de baterías cuando estén aproximadamente al 25% de su valor. Si utiliza baterías recargables, el adaptador de corriente opcional no las recargará.

Para abrir el compartimento de la batería, afloje el tornillo preinstalado de la cubierta. Cuando sustituya las baterías, cerciórese de que están colocadas en dirección correcta siguiendo los indicadores +/– del compartimento.

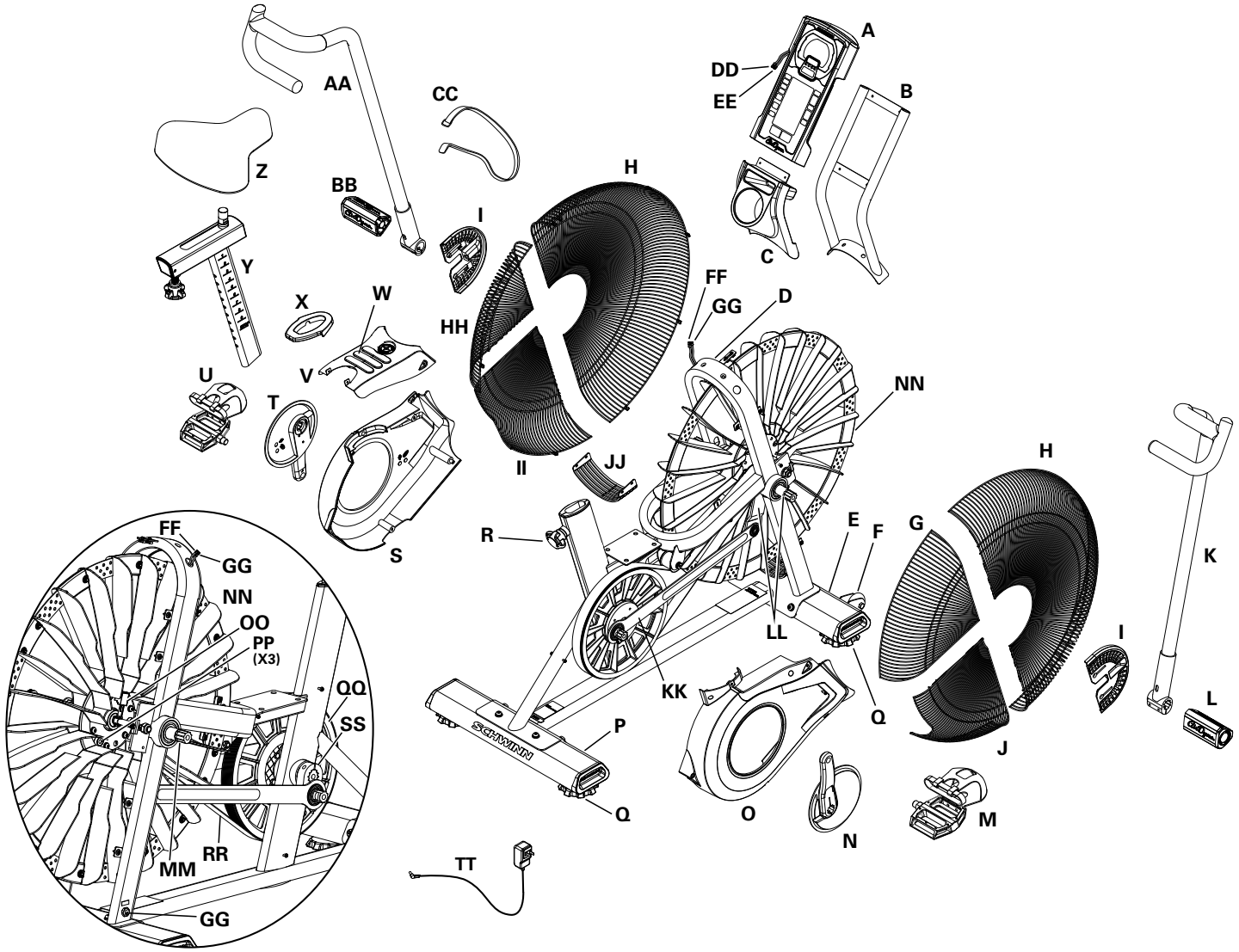
Nota: La consola utiliza baterías de tamaño D (LR20).

⚠ No mezcle baterías viejas y nuevas.

No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbón-cinc) y baterías recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc).



Piezas de mantenimiento



A	Consola	Q	Nivelador	GG	Entrada del alimentador
B	Mástil de la consola	R	Pomo de ajuste del asiento	HH	Compartimento superior izquierdo del ventilador de resistencia
C	Portabotellas	S	Cubierta izquierda	II	Compartimento inferior izquierdo del ventilador de resistencia
D	Estructura	T	Brazo del pedal izquierdo	JJ	Compartimento inferior del ventilador de resistencia
E	Estabilizador frontal	U	Pedal izquierdo	KK	Barra de unión
F	Rueda de transporte	V	Placa superior	LL	Varilla rotatoria derecha del brazo
G	Compartimento superior derecho del ventilador de resistencia	W	Almohadilla del reposapiés	MM	Varilla rotatoria izquierda del brazo
H	Compartimento frontal del ventilador de resistencia	X	Ojal	NN	Ventilador de resistencia
I	Cubierta lateral del ventilador de resistencia	Y	Eje del asiento	OO	Conjunto del sensor de RPM (velocidad)
J	Compartimento inferior derecho del ventilador de resistencia	Z	Sillín	PP	Imanes del sensor de velocidad
K	Barra de sujeción derecha	AA	Barra de sujeción izquierda	QQ	Polea de transmisión
L	Reposapiés derecho	BB	Reposapiés izquierdo	RR	Cinta de transmisión
M	Pedal derecho	CC	Correa de transporte e inmovilización	SS	Conjunto de unión de la biela
N	Biela del pedal izquierdo	DD	Cable de datos, superior	TT	Adaptador de corriente
O	Cubierta derecha	EE	Cable de alimentación superior		
P	Estabilizador trasero	FF	Cable de datos inferior		

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La consola no se enciende/no se inicia	Si la bicicleta tiene adaptador de corriente alterna, compruebe el enchufe.	Asegúrese de que la unidad está enchufada a una toma de corriente de la pared.
	Si la bicicleta tiene adaptador de corriente alterna, compruebe la conexión a la unidad.	La conexión debe ser segura y no presentar deterioro. Sustituya el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de ellos presenta daños.
	Si la bicicleta lleva baterías, compruebe el indicador correspondiente en la consola o verifíquelas.	Asegúrese de que las baterías están instaladas correctamente. Si es así, reemplácelas por un juego nuevo.
	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones y la orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada.	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o que presente cualquier otro daño. Sustituya la consola si está dañada.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La velocidad mostrada no es exacta	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	Los imanes del sensor de velocidad deben estar en su sitio en el ventilador de resistencia.
La velocidad mostrada es siempre "0"/se atasca en el modo pausa.	Cable de datos	Asegúrese de que el cable de datos se conecta a la parte trasera de la consola y al conjunto del armazón principal.
	Sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta del ventilador).	Cerciórese de que los imanes del sensor de velocidad y el sensor de velocidad están en su sitio.
No hay lectura de velocidad/RPM	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones y la orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse con un chasquido.
	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	Los imanes deben estar en su sitio en el ventilador de resistencia.
	Compruebe el conjunto del sensor de velocidad (requiere retirar la cubierta del ventilador).	El conjunto del sensor de velocidad debe estar alineado con los imanes y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si fuera necesario. Reemplácelo si observa daños en el sensor o en el cable de conexión.
La consola muestra el icono de las baterías	Baterías	Sustituya las baterías.

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
La unidad funciona pero no muestra la frecuencia cardíaca telemétrica	Banda pectoral (opcional)	La banda debe ser compatible con “POLAR®” y estar descodificada. Asegúrese de que la banda está en contacto directo con la piel y que el área de contacto está húmeda.
	Baterías para la banda pectoral	Si la banda dispone de baterías reemplazables, instale nuevas baterías.
	Interferencia	Pruebe a alejar la unidad de posibles fuentes de interferencias (TV, microondas, etc.).
	Sustituya la banda pectoral.	Si se elimina la interferencia y la frecuencia cardíaca no funciona, sustituya la banda.
	Sustituya la consola.	Si la frecuencia cardíaca sigue sin funcionar, sustituya la consola.
La consola se apaga (entra en modo de reposo) mientras se usa.	Compruebe la integridad del cable de datos.	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si alguno está cortado o retorcido, sustituya el cable.
	Compruebe las conexiones y la orientación del cable de datos.	Asegúrese de que el cable está completamente conectado y bien orientado. El pequeño seguro del conector ha de estar alineado y encajar en su lugar con un chasquido.
	Si la bicicleta lleva baterías, compruebe el indicador correspondiente en la consola o verifíquelas.	Asegúrese de que las baterías están instaladas correctamente. Si es así, reemplácelas por un juego nuevo.
	Compruebe el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	Los imanes del sensor de velocidad deben estar en su sitio en el ventilador de resistencia.
	Compruebe el sensor de velocidad	Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La consola muestra el mensaje "Err 1"	Procedimiento de calibrado	La consola mostrará “Err 1” si se pulsa el botón STOP/RESET durante el procedimiento de calibrado. Repita el procedimiento de calibrado.
	Compruebe si hay teclas atascadas en el teclado de la consola.	Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La consola muestra el mensaje "Err 3" o “Err 16” después del calibrado.	Procedimiento de calibrado	Si la bicicleta tiene un adaptador de CA, desconecte y vuelva a conectar el adaptador de alimentación. Si la bicicleta lleva baterías, retire y vuelva a insertar las baterías. Repita el procedimiento de calibrado. Consulte el vídeo del procedimiento de calibrado. Si estos pasos no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La consola muestra el mensaje "Err" de otro número después del calibrado.	Procedimiento de calibrado	Repita el procedimiento de calibrado. Consulte el vídeo del procedimiento de calibrado. Si estos pasos no resuelven el problema, póngase en contacto con su distribuidor local para obtener ayuda adicional.
La unidad se mueve/no está nivelada.	Compruebe el ajuste del nivelador.	Los pies de nivelación pueden ajustarse para nivelar la bicicleta.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad.	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies muy irregulares. Traslade la bicicleta a un área nivelada.

Condición/problema	Lo que hay que comprobar	Solución
Pedales sueltos/dificultad para pedalear	Compruebe la conexión del pedal con la biela.	El pedal debe estar firmemente apretado en la biela. Asegúrese de que la rosca de la conexión no está dañada.
	Compruebe la conexión de la biela al eje.	La biela debe estar firmemente apretada en el eje. (Par de torsión del tornillo = 40 N·m)
	Conexión de la unión de la biela a la polea	Si se observa holgura en el brazo de la biela izquierda con la torsión correcta aplicada y el eje de unión de la biela se mueve con el brazo de la biela, sustituya el conjunto de unión de la biela.
Se escucha un clic al pedalear.	Compruebe la conexión del pedal con la biela.	Retire los pedales. Asegúrese de que no hay cuerpos extraños en las roscas y recoloque los pedales.
Movimiento de la columna del asiento	Compruebe el pasador de bloqueo.	Asegúrese de que el pasador de ajuste esté bloqueado en uno de los orificios de ajuste de la columna del asiento.
	Compruebe el pomo de bloqueo.	Asegúrese de que el pomo está bien apretado.
Las barras de sujeción hacen clic/tic durante el movimiento	Compruebe las piezas metálicas	Las piezas metálicas de la base de las barras de sujeción deben estar firmemente apretadas. (Par de torsión del tornillo = 40 N·m)

ES